

今月のテーマ

### あなたの地元自慢

行楽の秋、地元民おすすめの  
グルメや穴場スポット、  
あなたは何から攻めますか？！



組合員さんのおしゃべり場

- **五平餅** 朝ドラの影響で岩村はどえらい賑わっています！五平餅の店にはいつも長蛇の列が！でも市内を探すと結構店があるので、栗きんとん巡りを兼ねて五平餅も食べにきてください。(五平餅スタンプラリーも開催中) (惠那市 くわじさん)
- **富有柿** 無人販売で1袋100円でよく購入します。パキッと固めが好きなのですが、固めでもとても甘いです。熟した柿は凍らせて食べるシャーベットっぽくて、これも美味です！ (本巣市 おはぎさん)
- **稲葉の三井山 (各務原市)** 小高い丘くらいですが、109mです。頂上からは飛行機の離発着が滑走路とともに眺められます。(笠松町 タマチャンさん)
- **栗寄せ** 栗羊羹とは違う、しっとりあまーく、栗とあんこがよく合う飛騨の秋のおやつ。(飛騨市 あさがおさん)
- **養老の滝 (養老町)** 紅葉がとても美しいです。また、東を向くと海抜ゼロメートル地帯の景色が広がります。通り沿いにひょうたんらんぶ館があり、それは見事。(大垣市 すまっこさん)
- **池田温泉 (池田町)** すべり台つきのお風呂は子どもが大喜び！夜景もきれいで道の駅もあって好きです。(神戸町 ゆーさん)
- **郡上八幡城 (郡上市)** 私の出身地、郡上八幡はもうすぐ紅葉しきれいです。今は天空の城として有名になってきました。(美濃市 レゴママさん)
- **伊勢神宮 瀧原宮 (三重県度会郡)** 私の実家がある三重県のオススメはやはり、お伊勢さん。瀧原にある別宮は、お祭り時期や初詣はかなり賑わいます。鹿肉や猪肉を使った料理が道の駅「奥伊勢木つつ木館」で食べられます。(羽島市 うさばんださん)
- **水の都で湧き水巡り (大垣市)** 曾根城公園は池があつてハリヨがいます。加賀野神社の湧き水は他県の方も水を汲みに来ますよ。新米を炊くときにご飯を。 (大垣市 ぼんぼこさん)
- **お千代保さん (海津市)** 串カツ、どて煮のお店はたくさんありますが、なかでも私のお気に入り、どてめしという、ご飯の上にご飯とねぎだけの丼もの。タレを多めにお願いすることもできて、とてもおいしいです。(海津市 ミケにゃんさん)
- **ドリームシアター 岐阜 (岐阜市)** 岐阜市の小中学生なら無料で利用でき、1日遊べます(市外在住者でも利用可)。運動スペース、本、マンガ、ゲーム、体験型ゲーム、工作体験、いろいろできて楽しめます。(岐阜市 みほまさん)
- **奥飛騨温泉郷 (高山市)** 平湯の森は、入泉料500円で16個の露天風呂に入れます。栃尾荒神の湯は寸志で露天風呂に入ることができて駐車場も無料。近くに足湯もあります。(高山市 ひなさん)
- **ブラックモンブラン** 私の出身地、佐賀県の名物といえばブラックモンブラン(アイスクリーム)。全国展開する日を心待ちにしています！(岐南町 ちーくんママさん)



今月の先生紹介

### 岩木 博美氏

株式会社サンライトフィットネス代表  
取締役  
日本健康運動指導士会 岐阜県理事/  
看護師

FMぎふ毎週火曜日12時49分～  
コープぎふ「おとなの健康大学ラジオ」放送中！

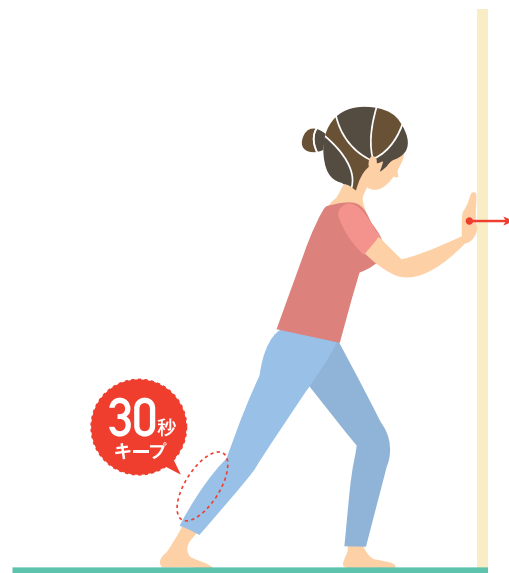
## 教えて先生！健康講座

### 頑張らない運動術 —ふくらはぎ伸ばして脚楽体操—

頑張らない運動術とはその名の通り、頑張らなくても身体が楽になる運動です。「運動は身体を鍛え、苦しさを乗り越える訓練」だと思っている人は、敷居が高くて、なかなかはじめられないかもしれません。でも運動が簡単で気持ちよくて、楽になるものだったらどうでしょう？か？はじめてみたいくなりませんか？

ふくらはぎは「第二の心臓」と言われています。ふくらはぎが硬くなると、足の疲れやだるさの原因にもなります。また足首も動きにくくなり、膝や腰への負担も大きくなります。ふくらはぎは柔らかく保ちたいものですね。  
今回は壁を使い、立ったまま行う、簡単で効果的なふくらはぎのストレッチを紹介します。

### ふくらはぎ伸ばして脚楽体操



- ① 壁から30cmほど離れて立ち、壁に手をつけて右足を1歩後ろに引きます。
- ② 足のつま先と踵がまっすぐ前を向いているか確認し、踵が床から離れないように、しっかり押し付けます。
- ③ 両手で壁を押しながら、ゆっくりと左足の膝を曲げてみましょう。

ふくらはぎの伸びを感じますか？  
物足りない場合は、左足をもう1歩前に出して、さらに膝を曲げてみましょう。  
踵が浮いていないか確認しながら呼吸をし、30秒ほどキープします。

▶動画でチェック！  
ふくらはぎ伸ばして脚楽体操



どこでも行えるストレッチのようですが、壁を使う事でより丁寧に伸ばすことができます。パートナーがいる場合は、踵の向きが内側に入っていないか、浮いていないかをチェックしてもらいましょう。パートナーに両手で踵を床に押さえつけてもらうとより効果的です。

### ふくらはぎ硬さチェック

左右の足を交互に持ち上げ、ふくらはぎの硬さを触って比べてみてください。どうですか？少し柔らかくなりましたか？さらに前屈してみてください。左右のふくらはぎの柔らかさの違いがわかりますか？続けて反対側も行ないましょう。

### 発信往来

はっしんおうらい

● 97歳と95歳の義父母を在宅介護して5年目。私が去年病気をしてから夫が車椅子生活の父の世話を全面的にやってくれるので、デイやステイを利用しながら介護を続けられたらと思っています。私が仕事をしている時は子育てでも大変世話になったのでその恩返しと思い、認知症の対応に戸惑いながらも自分もやがて老いていく身、勉強と思ってお付き合いしています。(関市 西部さん)

● 5月に父が亡くなり、母も高齢、子ども達も皆遠方の為、「小さなお葬式」というので送りました。火葬場で集合し父にお別れをして近くのカフェでおしゃべりした後、骨を拾い解散というシンプルなものでした。とても分かりやすい良い式だと、私は思いました。(多治見市 ほのかずさん)

● 1歳おめでとー！たくさん飲んで大きくなってね！(岐南市 あろあさん)



一歳の妹を相手に、勉強を教えるごっこ遊びをしている娘。「もう、早くやりなさい」「何やってるの？」「ちゃんと座りなさい」など、かなり強い口調で話していました。この話し方、私の口調を真似しているんだと反省しました。|本巣市 めいあい大好きさん|

娘が振り替え休日だったので、久しぶりに一緒に朝食をつくったり、家に飾る花を摘んだり、ゆっくり楽しい時間を過ごせました。|多治見市 かりもさん|

