

スマイルなんぶ通信 No.3

「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。今回の担当は「生涯スポーツ係」です。

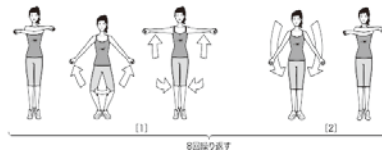
今回の内容は、「ラジオ体操」についてです。FM告知端末で毎朝6時45分頃からラジオ体操が流れているのは皆さんご存知ですか？今回お伝えする内容をヒントに、毎朝のラジオ体操を実践しましょう。

① 伸びの運動



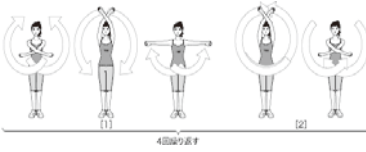
手は軽く握り、腕を上げたとき耳の横になるようにあげる。
息を吸いながらゆっくり腕を上げ、息を吐きながら腕を横から下ろす。
かかとと上げない。

② 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動



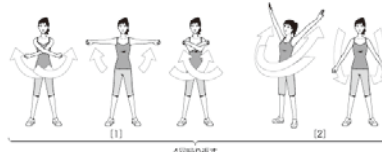
脚を曲げながら、腕を真横まで上げる。
膝を伸ばしてお尻が出ないようにかかとを上げる。

③ 腕を回す運動



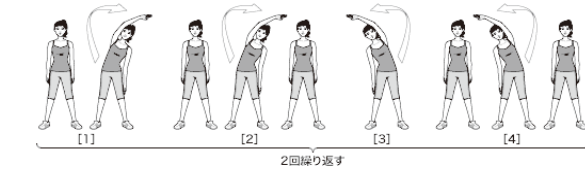
肘をのばし、腕は体の横へ回し、後ろへは回さない。
腕を頭の上で交差し、肩を中心に大きく回す。
かかとと上げない。

④ 胸を反らす運動



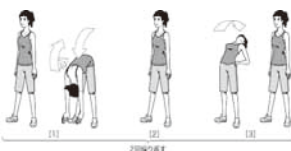
指先まで伸ばし、あごを引いて胸を反らす。
手のひらを返ししながら、手で上方へ引き上げる。
脚を肩幅よりやや広く開き、膝は曲げない。

⑤ 体を横に曲げる運動



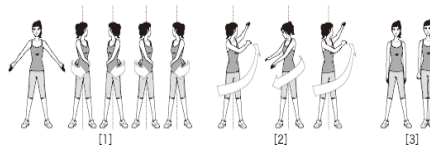
腕は横から上に振り上げ、耳の上にくるようにする。
前かがみにならずに真横に向かって脇腹の筋肉を伸ばす。
胸の側部から首にかけてを、真横に曲げる。

⑥ 体を前後に曲げる運動



上体の力を抜き、息を止めない。
首の力を抜いて視線は後ろに、両手で腰を前に押し出すようにゆっくり息を吐きながら体を反らす。

⑦ 体をねじる運動



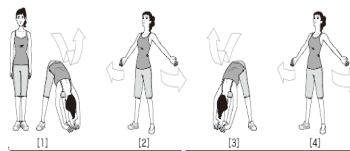
顔も後ろへ向け、腕を巻きつけるように体をねじる。
視線は手先で、腕の振りを利用して上体をねじる。腕は斜め上に振り上げ、脚は開いたまま動かさない。

⑧ 腕を上下に伸ばす運動



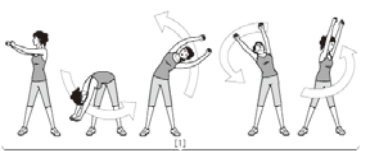
肩を後ろに引き、肘は脇の下につけ、後ろに引く。
指先を伸ばして腕を勢いよく真上に伸ばす。
かかとを上げる。
動作はキビキビと！

⑨ 体を斜め下に曲げ、胸を反らす運動



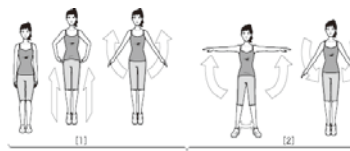
弾みをつけて柔らかく、膝を伸ばして脚の後ろ側を伸ばす。
脚を大きく広げ、息を吐きながらつま先に触れるような気持ちで。
正面を向き肘を伸ばし胸を反らし、手のひらを返し息を大きく吸う。

⑩ 体を回す運動



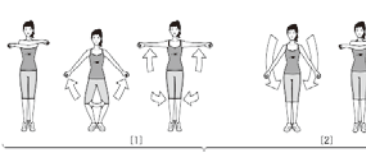
肘、膝を曲げずに腕を大きく振り回す。
息を止めずに円を描くように横から後ろに大きく回す。
上体と腕の動きがばらばらにならないように注意する。

⑪ 両脚で飛ぶ運動



上体の力を抜いて、あごを引く。
膝を伸ばして、両脚を揃えて軽く飛ぶ。
両腕を横に伸ばし、つま先まで使って弾んで飛ぶ。

⑫ 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動



脚を曲げながら、腕を真横まで振り上げる。
猫背になったり、お尻が出ないように。
膝を伸ばしてかかとを上げる。

⑬ 深呼吸



指先までしっかり伸ばして、腕を前から斜め上に伸ばしながら、ゆっくりと息を吸う。
腕を横からおろしながら、息をゆっくりと吐く。

図書館・美術館 行事予定



●7月のおすすめ図書コーナー

夏休み「子どもにすすめたい本」の展示

●乳幼児リトミック教室

7月1日(水曜日) 午前10時30分～11時30分

講師：佐野 貴子先生/長洞 まゆ先生

●乳幼児お話し会 のんたんのへや

7月8・15・22・29日(水曜日) 午前10時30分

*0歳～2・3歳 小さな赤ちゃんも参加できます!



●図書館講座 「絵本の読み聞かせが心を育む」

7月11日(土) 午前10時～11時30分(図書館視聴覚室)

講師：齋藤 順子氏(NPO法人 山梨県子ども図書館理事長)

【定員30名】

(託児が必要な方は事前に図書館までご連絡下さい。詳しい内容は、ちらしまたは図書館までお問い合わせください。) ☎南部図書館 62-9292

●写真展の開催 「我が家の読書風景展」

7月22日(水)～8月30日(日)(図書館視聴覚室)

多くの方の写真をお待ちしております!

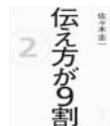
●図書館休館日のお知らせ

*7月6・13・21・27日(月曜日)

(本)の返却は玄関正面のブックポストにお願いします。(視聴覚資料)は必ずカウンターへご返却下さい。

今月のおすすめ

『伝え方が9割 2』 佐々木 圭一(著)ダイヤモンド社
【内容】大ベストセラーとなった「伝え方が9割」の2が出版されました。前書でも紹介した「強いコトバ」をつくる5つの技術に加え、新しい3つの技術を紹介。伝え方は「センス」ではなく「技術」。料理にレシピがあるように伝え方にもレシピがあると云う著者。記憶に残りやすいように実践ストーリーとして紹介しています。



新刊案内

- ・「リバース Reverse」 湊 かなえ(著)
- ・「劉邦(りゅうほう) 上・中・下」 宮城谷 昌光(著)
- ・「あなたが消えた夜に」 中村 文則(著)
- ・「ブラック・ベルベット」 恩田 陸(著)
- ・「鬼忘島」金融捜査官・伊地知耕介 江上 剛(著)
- ・「戦場の聖歌(カンタータ)」 森村 誠一(著)
- ・「私の息子はサルだった」 佐野 陽子(著)

他、24冊

【写真展開催のお知らせ】

我が家の読書風景展・写真募集!



南部図書館では、おすすめ図書紹介と共に「我が家の読書風景」と題し、スナップ写真を募集いたします。各家庭において読書風景写真がありましたら図書館カウンターまでお持ちください。(写真は、後日ご返却いたします。)

【募集期間】6月13日(土)～7月17日(金)

(南部図書館・富沢図書館どちらでも受け付けます。)

【展示期間】7月22日(水)～8月30日(日)まで

【展示場所】南部図書館 視聴覚室

*ご家族の皆様の読書風景写真は、どんなスタイルでも良いです。
(0歳の赤ちゃんへの読み聞かせ風景やおじいちゃん、おばあちゃんが読書している様子など様々な写真)

*写真の大きさは、通常版、又は はがきサイズまで。

☎南部館 62-9292 富沢館 66-3278

図書館・「わくわくお話し会」が開催されました!

6月23日(土) 図書館ボランティア(ひよこの会)の皆様によるお話し会が開催されました。お話しは、人形劇「おばけのかいすいよく」川端誠(作)を披露、また工作では、季節にふさわしい(かさ作り)が行なわれ制作したかさを大切に持って帰りました。雨の日は待ちどおしいですね!



美術館

美術館では4月19日～5月9日まで前田幸子氏主催、春の定期展覧会「早蕨展」が開催されました。会員の皆様の自信作が並ぶ展示室には日々多くの来館者が訪れ作品に見入っていました。ご来場まことにありがとうございました。

