

今年もゴールデンウィークがやってきます。田んぼでは耕起作業の真っ最中。自営業には連休も無し。全国規模の社員の休暇なのかなと、子どもの頃は思っていました。親になると子どもの部活だ、大会遠征だと忙しく混み合う祭りが想い出されます。ドイツ・ニerlandや、人気スポーツは組み合わせようが、今年ばかりは趣が違います。三密を避ける、キャンプ、ゴルフなどのスポーツが流行るのかなと思うと、妹背牛町ではパークゴルフで健康管理できる季節になるし、5月にはやはり誰にとっても身体を户外で動かしたくなる季節。すがすがしい新緑の中を散策したり、山菜を探して野山に分け入ったり、自粛ムードと、社会的距離を保つのなら、任せて欲しい。北海道の過疎は愉しみの宝庫。このゴールデンウィークを満喫したいと思います。身体を慣らしながら始めないと、私のようにぎっくり腰を発症しますのでゆっくりと始めましょう。

町長 田中 一史

モー突進レポート

翔 SHOW TIME たいむ

vol.11



企画振興課の笹尾翔大です。新型コロナウイルス感染症の影響により活動をお休みしていた「わかち愛もせうしひろば」が活動を再開しました。今回はわかち愛事業の運動教室に参加し、みなさんと一緒に楽しく運動をしてきました。

わかち愛もせうしひろばでは月に1回運動教室を開催。講師として札幌市の「パーソナルトレーニングジムタック」より齋川義章さんを招いて家でも簡単にできる運動を行っています。

教室は、新型コロナウイルスの話題から始まり、「自粛ムードですが運動は欠かしてはいけません」とその大切さについて話されました。毎回教室の中でスクワットが行われているらしく「スクワットを家でも続けている人？」と聞かれると、半数以上の参加者が手を上げていてなんだかあつという間にアウェイな気分。「参加者は高齢の方が多いのに皆さんすごいなあ」と感じました。

運動は頭も使うものからスタート。両手を交互に前に出しながら前に出した手をグー、反対をパーにする運動やそれぞれの手をチョキとパーにしてこれを交互に入れ替えるなど簡単そうに見えてやってみると難しい運動でした。ゆっくりだとできていても、スピードを上げるとついて行けなくなってしまうます。

軽くストレッチを行った後は先ほど話に



油断すると手が逆になってしまいます

わかち愛事業

4/13 わかち愛もせうしひろば



スクワットで周りに必死について行きます

出ていたスクワットを行ないます。座っている椅子から立ち上がり、椅子のギリギリまで腰を落とす運動を30回繰り返し返します。これを休憩を挟みながら3セット。1セット目は難なくこなしましたが2セット目から太ももに違和感を感じました。3セット目の30回を終える頃には額にうっすらと汗が。これは毎日続けたらいい運動になりそうですね。

次は片足立ちでバランス感覚を鍛える運動。片足立ちならそこそこ出来るぞと思っていたのですが、上げたまま顔を上下左右に動かすというものでした。顔の向きを変えただけなのですが足元がグラグラ。頭は重いので少し動かすだけでバランスが崩れるのだそう。



横を向いただけでグラグラ

「動けるうちに運動をしておくことがお年寄りになった時に元気でいられるかに大きくかわってきます」と齋川さんは話していました。今のうちからしっかりと運動しておかないとなあ…と日々膨らんでいくお腹を見て考えました。