



令和
8年度

男性向け調理実習

～寒い冬を吹き飛ばせ！アツい男の料理作り～

今回は、中華の素を使わずにホイコーローを作ります。初心者の方でも簡単に作ることができる料理なので、お気軽にお申し込みください！皆さんのご参加お待ちしております。

■開催概要

日 時：12月5日(出) 10時～13時頃
場 所：町社会老人福祉センター2階調理室
対 象：男性町民の方
定 員：先着10人まで
参 加 費：無料
持 ち 物：エプロン、三角巾、ハンカチ（エプロン、三角巾は貸し出し可能です。申込時にご相談ください。）

■申込方法

右記QRコードからお申し込みいただくか、下記問い合わせ先までお電話ください。
〔締切：11月27日(金)まで〕

問い合わせ先／役場健康こども課健康推進係 ☎482-2935（課直通）

作るもの

・ごはん
・ホイコーロー
・小松菜と
もやしのナムル



▲申込フォーム

運動会★体育祭2026 第2弾

9月19日に行われた認定こども園まじゅうの運動会の様子をご紹介します！
練習の成果を披露する園児たちの一生懸命な姿に、会場の保護者や来場者からは大きな声援と拍手が送られました。



ソーラン節に合わせて太鼓の演奏



入場行進のマーチングバンド



親子仲良く競技に挑戦



にっこり笑顔でゴール



1等賞目指して全力かけっこ！



忍者になってお遊戯

冬の運動不足解消に！ おうちで手軽に「ピラティス」を始めよう

あつという間に秋になり、寒くなってきましたね。日頃の運動不足を感じていた私ですが、知り合いの方からの紹介で週1回のピラティスを9月から始めました。熱しやすく冷めやすい私でも、知人や一緒に身体を動かす仲間がいるおかげで今でも続けられています。皆さんもピラティスをやってみませんか？

■ピラティスって？

もともと第一次世界大戦の負傷兵がベッドの上でできるリハビリとして開発されたエクササイズです。重い負荷をかけず、ゆったりとした動きと呼吸を合わせながら、体の奥深くにあるインナーマッスル（深層筋）を鍛えます。運動が苦手な方やシニア世代の方でも、自分のペースで安全に始められるのが特徴です。

■おうち運動におすすめな3つのメリット

- ①天候に左右されず、いつでもできる
室内で行えるため、吹雪の日や雪道での転倒リスクを気にせず実施できます。テレビを見ながらや就寝前など、思い立ったときにすぐに始められます。
- ②特別な道具や広いスペースが不要
手足を伸ばせる「量1枚分」のスペースと、バスタオルやカーペットなどがあれば十分です。お金をかけずに身ひとつで始められます。
- ③姿勢改善とケガ・痛みの予防
体幹を鍛えることで背筋が伸び、日常の転倒予防や肩こり、腰痛の軽減につながります。これからの季節の「除雪作業」に向けた体づくりにも効果的です。

■自宅で安全に行うポイント

- ・無理をしない／「痛いけれど頑張る」は禁物。痛みや違和感を抱かない程度に、できる範囲でゆったり行いましょう。
- ・呼吸を止めない／基本は「鼻から深く吸い、口から細く長く吐き出す」です。息を止めると血圧が上がるため、常に呼吸を続けましょう。

■かんたんエクササイズ

- ①骨盤のティルト
(お腹引き締め・腰痛予防)
仰向けで膝を立て、足を腰幅に開きます。息を吐きながらお腹を凹ませて骨盤を傾け、腰を床に押し付けます。息を吸いながら元の位置に戻します。お腹の力で動かすのがコツです。
- ②キャット&カウ
(肩こり緩和・リラックス)
四つんばい(手は肩の真下、膝は腰の真下)になります。息を吐きながら背中を丸めて目線をへそに向け、息を吸いながらお腹を下ろして胸を開き顔を上げます。呼吸と動きを連動させましょう。



1. 骨盤の調整&お腹引き締め (骨盤のティルト)
息を吐きながら、お腹を凹ませ、腰を床に押し付ける
お尻の力ではなく、お腹の力で
【キャット】息を吐きながら、背中を丸め、おへそを見る
【カウ】息を吸いながら、胸を開き顔を上げる、背骨を1本ずつ丁寧に動かす

■まとめ

ピラティスは「1日5分」からでも効果的です。動画サイトの解説などを参考に自主的に運動してみるほか、町の公民館サークルで体験することもできます。暖かいお部屋で心も体もぽかぽかに保ち、弟子屈の厳しい冬を元気に乗り切りましょう！

(管理栄養士／鈴木早那子)