

ちょこっと運動してみませんか 14

足の底の筋肉を鍛えよう

スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎(63) 2255
かぬま文化・スポーツ振興財団 ☎(72) 1300

足の底の筋肉は、体重を支えたり、足への衝撃を和らげたりする役割があり、衰えると膝や腰を痛めやすくなります。

簡単な運動を2通りご紹介しますので、毎日少しずつ鍛えていきましょう。

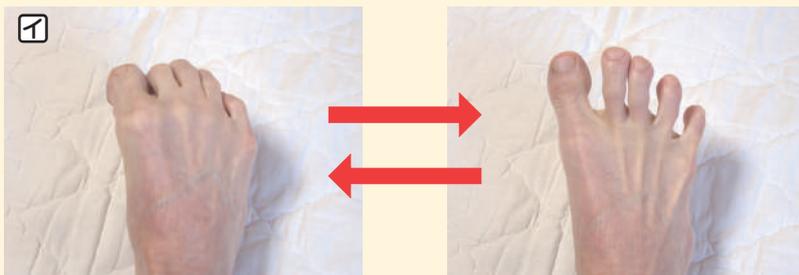
1. タオルを使用する場合

- ①イスに座り、足元にタオルを広げます。
- ②タオルに足の指を乗せます。
- ③足の指でタオルを手前にたぐりよせます。(写真ア)
これを、左右の足で交互に10回ずつ行います。
- ④一息ついたら、もう一度②③を行います。



2. タオルを使用しない場合

- ①イスに座ります。
- ②足で「グー」「パー」を繰り返します。
ゆっくり、大きく動かし、左右の足で10回ずつ行います。(写真イ)
- ③一息ついたら、もう一度②を行います。



他にも「自宅トレーニング」の動画があります。

レッツ・チャレンジ!



【広告】

母

作詞・作曲…仲村つばき 編曲…葛将包
(実父は船村徹)

春に名残の花吹雪
思い出はひらひらと 降り積もる
泣いていた私も いっしょに大人に
それなりに 生きてます
父の分まで 叱ってくれた
父の分まで 愛してくれた
私は母が大好きで 甘い香りの
いつでも母が いるのです
何度も心で つぶやく「ありがとう」

味も好みも 口癖も
気が付けば何故かしら 似てきます
ささくれて背いた あれから何年
返したい 恩がある
涙隠して 支えてくれた
涙流して 笑ってくれた
私は母が大好きで 赤く色づく
いつでも母が いるのです
何度も心で つぶやく「ありがとう」

古いアルバム 抱きしめながら
強くなりたい あなたのよう
私は母が大好きで あなたのよう
優しい母の ぬくもりに
何度も心で つぶやく「ありがとう」



Momoko Osawa
大沢桃子

慰問活動 (デビュー21年 以前から)

ライフワークとして活動しています。
現在まで全国390か所以上の施設です。
NHK 出場プロ歌手ですが、出演料は一切頂けません。
ご希望があれば日程を調整して訪問いたします。
大沢桃子 栃木ファンクラブまでご連絡ください。

CRT栃木放送 トーク番組提供中
大沢桃子のストロベリータイム
毎週月曜 午後3時30分~4分5分

大沢桃子プロフィール (シンガーソングライター 仲村つばき)

- ◎出身地: 岩手県・大船渡市
- ◎誕生日: 12月22日
- ◎特技: 書道8段、書家としても活動
- ◎資格: 大船渡市さんま焼き師、防災士
- ◎尊敬する人: お母さん
- ◎好きな食べ物: さんま、いちご、焼肉、野菜、おから

ケーブルテレビCM随時放送

鹿沼・栃木・小山
足利・宇都宮・茂木

大好きな母を通して、尊敬する母への深い感謝の思いを歌っています。
この歌を歌う大沢桃子は、「いちご市」鹿沼と縁があると感じています。

大沢桃子 栃木ファンクラブ 電話090-3140-3471

財源確保のために広告を掲載しています。