〈月１回〉

筋トレde イキイキ生活

J-Stretch協会
城賓 佳也

じょうほうかや
博士（公衆衛生学）。健康運動指導士。一般社団法人J - Stretch協会代表理事。専門はストレッチ指導者養成とフレイル予防の運動指導。全身運動で代謝アップ！朝体操の新定番「ノビティ体操」をYouTubeで配信中→

9.お尻の横の筋肉を鍛えて歩行の安定を守る

健康づくりのために毎日ウオーキングを続けている方も多くいらっしゃるのではないでしょうか。その歩行をより安全に、長く楽しむために欠かせないのが、お尻の横にある「中臀筋（ちゅうでんきん）」です。

中臀筋は、体が横にぐらついた時に姿勢を支える重要な筋肉で、「転倒しそうになった時の踏ん張り」や「まっすぐ歩く姿勢の維持」といった場面で大きな役割を果たします。

この筋肉を日常的に鍛えておくことで、歩行の安定性が高まり、転倒予防にもつながります。ウオーキングに加えて、簡単な中臀筋のトレーニングを取り入れることで、より安心して毎日の生活を送ることができます。

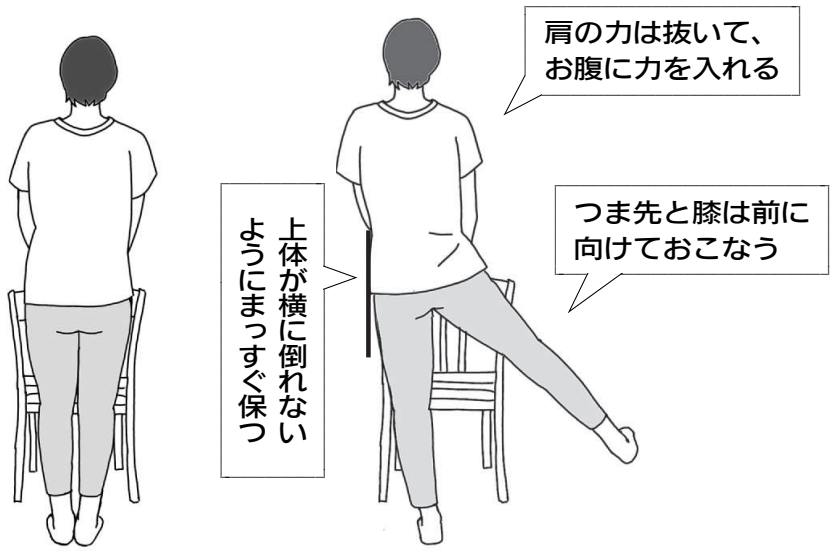
週に２回の筋力トレーニングと、毎日のストレッチを習慣にすることで、いつまでもイキイキとした生活を目指しましょう。

筋力トレーニングをおこなう際の注意点

- 準備運動をしてからおこなう
- 呼吸を止めない
- 正しいフォームで
- 楽にできるところから始める
- 関節痛や高血圧などの持病がある方は、医療機関に相談してからおこなう
- 週に２日程度おこなう
- 安定した椅子を使う

1.横上げ運動

①椅子の後ろに立ち、背もたれを両手で持つ。
②１、２で右足を横にあげ、３、４でゆっくりおろす。
③右左10回ずつおこなう。



2.お尻のストレッチ

①右膝を両手で抱え、胸の方に引き寄せる。
②次に右膝を左に倒し上から左手で軽く押さえる。右手を横に開き、30秒伸ばす。
③反対も同様におこなう。
※②の動作で痛みや違和感がある場合はやめて、①の動作で30秒伸ばす。

ホットラインの投稿は編集部メールアドレス　s-press@shinfujin.gr.jpへ

ホットライン

宮崎　戦争になりそうと署名

【都城北諸支部　新村初代】総選挙の翌日の「９の日宣伝」で、日本政府に核兵器禁止条約参加を求める署名19人分、軍拡反対憲法署名は21人分集まりました。「高市政権で憲法が改悪され戦争になりそう」と心配の声が多く寄せられました。

心配の声が▲宮崎

長野　「いま気になっていることは？」

【県本部　宮澤里恵】２月２日、長野駅前で長野支部と県本部でシール投票「いま気になっていることは？」を行い、新婦人しんぶん号外で対話しました。号外中面の表を拡大コピーしてパネルにして持っていると、立ち止まってじっと見ていく人も。信号待ちのわずかな時間での対話はなかなか難しい状況でしたが、若い女性や親子連れ、若いカップルに声をかけると快くシールを貼ってくれました。物価高と消費税減税が気になるという人が多かったです。

「軍事費を減らし、大企業の法人税を上げて私たちの暮らしに使ってほしいですね」と説明し、「今度の選挙で参考にして」と号外を手渡しました。まだ投票していないと答えた人が多く、投票に行くきっかけになればと思いました。

若い人も足を止めて▲長野

神奈川　支部30年のお祝い　戦争体験文集も

【青葉支部　山室知子】支部発足30年のお祝いを昨年11月27日、55人の参加で開きました。

新婦人発足当時からの会員、30年以上常任として活動してきた会員、２０２０年のカジノ反対運動で入会した会員、スマホ小組講師の次世代会員などからのスピーチに感動しました。

親子リズムで母に連れられてきた赤ちゃんがダンス小組の講師になり会員として母娘２代で活躍しているようすや新婦人クイズ、新婦人の歌などで楽しみました。

支部30年のお祝いにあわせて発行▲神奈川

50～60代の会員が会員の戦争体験を集め、「戦後80年記念　私の戦争体験集」を作りました。支部発足30年に合わせて発行したもので、聞いてきた戦争体験を今残しておきたい、難しい言葉ではなく心に語りかけ、より多くの人や次世代につなげたいと発行したもの。文集寄稿者の一言スピーチを聴きました。大変な思いをして今を生きている姿、戦争は何があっても絶対ダメ、というメッセージを未来に手渡していこうと思いました。

体験集は25人から寄せられ64ページ。会員読者にプレゼントしました。

高知　恒例の「平和の絵手紙展」

【高知市支部　桝井トモ子】１月16日～20日まで恒例の「平和の絵手紙展」に参加しました。高知県本部主催で各支部の絵手紙小組から個性的な作品が集まり、ちぎり絵、絵手紙、大判作品全体で３６０点を超えました。

「戦争法」を安保法制、「武器」を防衛装備品と使い分ける昨今の動きに危機感を感じます。絵手紙でもっともっと平和を訴えて行きたいと思います。

360点も出品▲高知

通信ありがとう

〈1月〉
〈県別〉
北海道48、青森7、岩手2、秋田1、山形1、福島12、東京53、群馬9、栃木4、茨城10、埼玉17、千葉9、神奈川9、山梨2、静岡6、愛知10、岐阜5、三重17、新潟11、石川3、長野19、滋賀4、京都31、奈良11、和歌山17、大阪48、兵庫33、岡山6、広島2、鳥取2、島根2、山口7、香川2、徳島3、高知1、福岡5、長崎5、熊本3、大分3、宮崎1、鹿児島3、沖縄3
〈内容〉
県活動3、支部活動19、班活動9、俳句123、短歌92、川柳54、詩4、絵手紙34、ギャラリー4、投稿105
合計447