

# Yunomae

Since1962. 広報湯前

あなたとまちをつなぐ情報誌

さあ、出航だ！

3

The Monthly  
Public Relations  
Mar 2022  
Vol.489

◎いつでも、だれでも、いつまでも——。

湯前さわやかクラブ『だんだん』入会者募集

◎子育ての困りごと、ありませんか？

# トランポリン競技 初出場で大健闘

## 『だんだん』参加者から競技選手へ

12月18・19日、熊本市総合体育館で開かれた「第12回熊本県トランポリン競技大会」に本町の児童が出場。湯前さわやかクラブ『だんだん』のトランポリン教室でトランポリンを始め、大会初出場となった児童4人は自由演技(宙返り禁止)のDクラスに出場。31人が出場した女子の部で村上美紘さん(湯前小4年=上里2)が3位、井上愛菜さん(同4年=上里2)が9位に入りました。

これまで好成績を残してきた多良木颯太さん(同3年=上里1)は自由演技(1回転以上の宙返りを1種目以上)のBクラスに出場。中学生も参加する中で2位と、安定した実力を見せました。

1\_大会の内容をしっかりと振り返り、次に向けての課題を見出した5人 2.3.4\_好成績を残した村上さん、井上さん、多良木さん



1

## 大会を終えて

**椎葉 文祢** さん(同5年=中猪)

演技の最後に少し気を抜いてしまったのが駄目だったと思います。1つ1つの技をもっときれいにできるように頑張ります。



2

3

4

**井上 愛菜** さん

初めての大会で決勝に残ることができてうれしかったです。次の大会までに前方宙返りができるように頑張ります。

**椎葉 堅壘** さん(同4年=上里1)

初めての大会で緊張したけれど、大会に出場できて良かったです。手を曲げる癖を直せるように練習を頑張りたいです。

**村上 美紘** さん

初めての大会で緊張したけれど3位になれてうれしかったです。次の大会では前方宙返りをきれいに決められるように頑張ります。

**多良木 颯太** さん

足を真っすぐ伸ばしてできたところが良かったです。次は優勝できるように練習を頑張ります。

## ゆのまえ

心豊かで、活力があり、未来を創造する町



町章



町の鳥「メジロ」



町の花「ツツジ」



町の木「ヒノキ」



町ホームページ



町公式LINE



町公式instagram

## INDEX

あなたとまちをつなぐ情報誌 広報湯前

### 2 VOICE 町民の声

### 3 Congratulation

トランポリン競技初出場で大健闘

### 4 いつでも、だれでも、いつまでも一。

湯前さわやかクラブ『だんだん』入会者募集

### 6 歌って、踊って、回って、跳んで

慈光こども園発表会

### 8 Child rearing

まちの子どもたちを、まちで育てるために

### 10 Monthly Topics/Monthly Topics+/ 出生祝い金贈呈/人のうごき/Information

暮らし・健幸

### 12 保健師だより/管理栄養士だより/環境情報/図書だより

### 14 RENAISSANCE delivers to YUNOMAE

美しい体は「背中」から

### 15 Community

青年団だより/B&G活動/編集後記

### 16 New Face

地域おこし協力隊員新隊員紹介

## VOICE 町民の声

野中田2区の東キヨ子さん(92)から「デイサービスのすばらしさを皆さんに知ってもらいたい」という思いが、つづられた原稿が届きましたので紹介します。

### デイサービスはこの世の天国

時代が流れるに連れて世の中は少子高齢化が進み、高齢者の一人暮らしが多くなりました。皆さんは「デイサービス」という介護サービスをご存じでしょうか？わたしは令和2年10月から利用しています。看護師や介護士、ケアマネージャーなど、スタッフの皆さんに支えられて感謝感謝の毎日です。スタッフの皆さんの気配り・目配りがとても良く、体や髪を洗ってもらい温泉に入る時間は、この世の天国と思えるほど幸せです。

もうすぐ93歳になります。最近では口はかなくても体がついていなくなりましたが、ほかの利用者の皆さんと楽しく元気に、100歳を目指して頑張っていこうと思います。



### ■デイサービス(通所介護)とは

要介護状態になってもできるだけ自立した生活を送れるように、生活機能の維持や向上を目指して必要な世話や訓練をするサービスのこと。利用者の社会的孤立感の解消や心身機能の維持、利用者家族の負担軽減にもつながります。

※利用するには条件があります。保健福祉課に相談してください

### ■町内のデイサービス(通所介護)事業所

- ・高齢者生活福祉センター 湯愛
- ・美空通所介護事業所

# 種目一覧

- 1\_湯前小学校総合運動クラブ 2\_歌声ひろば 3\_ソフトテニス 4\_卓球 5\_トランポリン  
 6\_軟式野球 7\_バドミントン 8\_バレーボール 9\_フットサル 10\_ボウリング  
 11\_アクアシェイプアップ教室 12\_水中運動・水泳教室 13\_ストレッチ教室
- ※1は湯前小4～6年生の児童が対象です  
 ※11・12の教室は夏期のみ、13の教室は期間限定。くわしくは開催前にお知らせします



湯前さわやかクラブ『だんだん』は平成19年に立ち上げた「総合型地域スポーツクラブ」です。総合型地域スポーツクラブとは子ども・高齢者までさまざまな年代の人が、身近な地域でスポーツを楽しむことができるクラブのこと。地域人材の活用で質の高い指導者を確保できるため、さまざまなスポーツをレベルに合わせて体験できます。

『だんだん』では現在、主に「趣味」や「健康づくり」を目的として10種類の定期教室と3種類の期間限定教室を開催しています。定期的に趣味を楽しんだり運動することによって気分転換になり、ストレス解消にもなります。

ひと月単位での入会もできます。ぜひ一度クラブの活動に参加してみてください。

## ■会費

一般(高校生以上)		ジュニア(中学生以下)	
年会員	<b>6000円</b>	年会員	<b>3000円</b>
月会員	<b>600円</b>	月会員	<b>300円</b>

- ・家族で年会員として入会するときは2人目から半額になります  
 例:保護者1人 子ども(中学生以下)2人 → 6000円 + 1500円 × 2
- ・7月以降に年会員として入会するときは月600円(ジュニアは300円)となります  
 例:7月に入会 → 一般 600円 × 9カ月 ジュニア 300円 × 9カ月



だんだん会員数 (1月末時点)
一般会員:41人
ジュニア会員:55人
ファミリー会員:27人
合計:123人

- ## ■申し込み
- ①、②のいずれかの方法で申し込み
- ① 申込書と会費をB&G 海洋センターに提出
  - ② 申込書と会費を各教室の指導者に提出
- ※申込書はB&G 海洋センターと中央公民館にあります  
 ※申込書に掲載されている教室の開催曜日などはあくまで予定です。くわしくは『だんだん』事務局にお尋ねください
- 湯前さわやかクラブ『だんだん』事務局 (B&G 海洋センター内)  
 ☎0966(43)4555

いつでも、だれでも、いつまでも、いっまでも。地域でつくる、湯前さわやかクラブ『だんだん』入会者募集

# 歌って、踊って、回って、跳んで

## 慈光こども園発表会開催

2月5日、慈光こども園で発表会が開かれ、71人の園児がかわいらしい歌やダンス、力強い体操を披露しました。

ことは新型コロナウイルス感染症の影響で開催場所を農村環境改善センターから園内に変更。クラスごとの発表にして保護者をたびたび入れ替えるなど、さまざまな感染対策をとった中での開催となりました。例年と大きく違う環境での発表会となりましたが、園児たちはいつもと変わらないすてきな発表と笑顔を見せてくれました。





子どもたちが笑顔でいられるまちを目指して

## 保護者・地域の皆さんへ まちの子どもたちを、まちで育てるために

### 困っているサインかもしれません

#### 子育ての困りごと・悩み

例えば…

##### ◆日常生活で

- ・落ち着き、集中力がない
- ・わざとではないが、ルールや約束を守れない
- ・準備や片付けが苦手・人混み、大きな音、光などの刺激が苦手
- ・急な予定変更があるとパニックになる

##### ◆友達や周りの大人と

- ・一方的に話すことが多い
- ・あまり人と関わらず、一人遊びが多い

##### ◆運動や学習面で

- ・言葉が出てくるのが遅い
- ・授業中、教室から飛び出す
- ・文字の読み書きが難しい

#### 子どもたちの特徴を理解することが大切です

左のような行動などは育て方のせいではありません。もちろん、子どもがわざとしているわけでもありません。子どもが何かに困っているサインなのかもしれません。

成長のスピードや成長の仕方は一人一人違います。「感じ方(感覚)」に特徴がある子も多くいます。子どもの特徴を理解し、その子に合った接し方をしたり、苦手なものとうま向き合えるような環境を整えることで困りごとを減らすことができます。

##### ■特徴とは

身体的特徴・性格・感覚・こだわり・好み・生活能力・学習力・技術など

##### ■環境とは

- 1 家庭・教育機関・周りの理解・サポート体制など
- 2 広さ・音・視覚的補助、聴覚的補助の有無・設備など

### 子どもたちの特徴に合わせて

#### 家庭で工夫できる接し方の例

- 1 ポジティブな関わり方をしましょう
  - ・できなかったことを「しかる」のではなく、できたことを「ほめる」
  - ・「それは駄目」と否定するのではなく「どうすると良いか」を教える
- 2 伝え方を工夫しましょう
  - ・短い文章で具体的に伝える
  - ・写真や絵などで示しながら伝える
  - ・1日の活動の流れや予定の変更などを事前に伝える

#### 感覚の特徴に合わせた環境づくりの例

- 1 特定の音を過度に嫌がる時
  - 音が聞こえすぎたり、特定の音が痛く聞こえている可能性がある
  - イヤーマフを使う
- 2 乗り物の中においや食べ物のおいを嫌がる時
  - マスクをつける
- 3 服を着ることを嫌がる時
  - タグや生地が痛いと感じている可能性がある
  - タグを切ったり、心地よく着られる生地の服を探して用意する
- 4 冷たい水やシャワーを嫌がる時
  - 水を痛いと感じている可能性がある →濡れタオルを使う



### 私たちがサポートします

#### ■お気軽にご相談ください

相談先	相談内容	問い合わせ先
湯前町特別支援連携協議会	・教育的な支援が必要と思われる未就学児の早期の教育に関する相談 ・子どもの発達に関する総合相談	湯前町教育委員会 ☎0966(43)2050(平日 8:30~17:15) 湯前町役場保健福祉課 ☎0966(43)4112(平日 8:30~17:15)
湯前町子育て世代包括支援センター	子育て全般に関する相談	役場保健福祉課 ☎0966(43)4112(平日 8:30~17:15)
湯前保育園	就学前までの子育て相談	☎0966(43)2024(平日 9:00~17:00)
慈光こども園	就学前までの子育て相談	☎0966(43)2180(平日 9:00~17:00)
湯前小学校	学校などでの支援に関する相談	☎0966(43)2014(平日 9:00~16:30)
湯前中学校	学校などでの支援に関する相談	☎0966(43)2022(平日 9:00~16:30)
湯前町教育委員会	入学・転学・転籍など就学に関する相談	☎0966(43)2050(平日 8:30~17:15)

参考:「子育ての困りごと、ありませんか?」(作成:湯前町特別支援連携協議会) ※教育委員会で配布

1月

人口:3694人  
世帯:1560世帯  
男:1734人 女:1960人

結婚おめでとう

- 財部 秀治(瀬戸口)
- 藤木 優衣(福岡県那珂川市)
- 恒松 龍矢(上村)
- 島袋 かなさ(沖縄県本部町)
- 野崎 朝輝(奈良県橿原市)
- 左座 乙(野中田2)

ご冥福をお祈りします

- 井上 郁子(中里2)
- 多良木 トキエ(上村)
- 濱崎 ハルエ(野中田3)
- 面 ツルミ(上里3)
- 外山 榮子(野中田2)
- 小松 ヤエ(上猪)
- 井手 フミカ(植木)
- 那須 久富(田上)
- 林田 辰巳(浅鹿野)
- 勘米良 正子(上村)

香典返し

- 地内 正巳(植木)
- 栗原 利香(上染田)
- 多良木 眞治(上村)
- 濱崎 淳美(野中田3)
- 面 恵子(上里3)
- 井手 利弥(上里3)
- 池田 肇夫(下村)
- 那須 武利(田上)
- 濱松 美保子(あさぎり町)

2月10日、湯前町役場応接室で「社会福祉功労者県知事表彰伝達式」を開き、長谷和人町長が丸山羊一さん(79)上里2)に表彰状を伝達しました。同表彰は社会福祉の向上に大きく貢献した人や団体に贈られるもの。丸山さんは平成16年1月から民生児童委員を務め、現在19年目。一人暮らしの高齢者の見守りや町民生委員協議会の会長や副会長などを務めるといった積極的な活



「残りの任期も頑張りたい」と話す丸山さん

丸山羊一さん、一人暮らしの高齢者の見守り活動などが評価され「社会福祉功労者県知事表彰」受賞

動が評価され、受賞しました。表彰を受け、丸山さんは「訪問するときは笑顔で迎えてもらえるよう尽くしてきました。これまでの活動が評価されたことはうれしい」と話しました。



野田 時矢 ちゃん R3.10.21 生  
父:翔平さん 母:麻美さん(馬場)

Message

明るく元気にすくすくと、たくましく育ててほしいです。



尾方 悠輝 ちゃん R3.11.10 生  
父:総視さん 母:慧さん(下染田)

Message

元気で優しい子に、すくすくと育ててほしいです。

出生祝い金贈呈

椎葉源二さんを固定資産評価審査委員に任命

1月20日、湯前町役場町長室で固定資産評価審査委員辞令交付式を開き、長谷和人町長が椎葉源二さん(70)上里3)に辞令書を手渡しました。固定資産評価審査委員会は、固定資産課税台帳に登録された価格(評価額)への不服を審査するための委員会。中立的な立場から評価額が適正かどうかを審査します。



新たに委員となった椎葉さん

椎葉さんの任期は翌年の6月25日まで。辞令書を受け取り「固定資産税は町政にとって大切な税収ですので、適正な評価がされるよう見守っていきたい」と話しました。



Monthly Topics+ 湯前小学校記念植林

「湯前で育った証」に――

2月14日、湯前小学校記念植林があり、同校の6年生児童31人と保護者が参加。親子で協力して、元「湯芽科房」横の町有林に「ヤマモミジ」「イロハモミジ」を計40本植えました。卒業を控える子どもたちにとって、貴重な親子での作業となった今回の植林。子どもたちは「家族と貴重な体験ができて良かった」「家族との良い思い出になった」「お父さんとニコニコしながら作業ができて楽しかった」など感想を話しました。今回の植林で植えられた木々は、長い年月をかけて子どもたちの成長とともに大きく育ってゆくことでしょう。



1\_ 少しの時間でも貴重な思い出に 2.3.5\_ 親子仲良く作業 4\_ ときには優しく見守ることも大切



熊本で開催 3月19日-5月22日  
日本最大級の花とみどりの祭典



くまもと 第38回 全国都市緑化くまもとフェア  
花とみどりの博覧会  
— THE GREEN VISION 未来への伝言 —



©2010 熊本県くまモン

くわしくはQRコードから確認できるんだモン



くまもと花博HP

熊本市内の3つのメイン会場と、県内全市町村の緑豊かな場所がパートナー会場となり、花と緑で彩られます。



街なかエリア(熊本城公園・花畑広場)



水辺エリア(水前寺江津湖公園)



まち山エリア(立山)

図書だより

今月のおすすめ

中央公民館図書室 ☎0966 (43) 2050
平日 AM8:30~PM5:00
土日・祝 AM9:30~PM5:00

中央公民館図書室では熊本県立図書館から年3回(300冊/回)本を借りています。今回はその中から4冊を紹介します。

高脂血症 毎日のおかず



女子栄養大学出版部(編)
女子栄養大学出版部

高脂血症と診断されたら、すぐに食事と生活の改善を！血管を健康にするためのアドバイスや高脂血症の人向けのおかずなどをレシピと塩分量、カロリー表示付きで収録。

日本の春 桜撮影ガイド



中橋 富士夫(編)
モーターマガジン社

高遠城址や伊那・木曾路、奥信濃、甲斐路、京都、大和路など屈指の桜名撮地165カ所での作品を収録。撮影に役立つよう、アドバイスとともにさまざまな撮影データも掲載。

10分スイーツ&100円ラッピング 春



まちやま ちほ(著)
理論社

かわいいのに10分でできるスイーツのレシピと、100円ショップで手に入る素材を使ったかわいい・簡単・オシャレなラッピングを紹介！

しょうがっこうがだいすき



うい(著)など
学研プラス

小学2年生の先輩から、保育園・幼稚園のみんなへ。小学校への不安がなくなるように、小学校生活をもっともっと楽しく過ごすために、現役の小学2年生が自分で考えて自分で書いた16のアドバイスが絵本になりました。

環境情報

生ごみ処理機(容器)を購入しませんか

生ごみ処理機・処理容器の購入補助金の申請(本年度分)を引き続き受け付けています。申請期限は3月31日です。受付順になりますので購入後、早めの申請をお願いします。

くわしくは保健福祉課環境衛生係にお尋ねください。

生ごみ処理機・処理容器のタイプと特徴

Table with 3 columns: Type, Processing Method, Features. Rows include Electric Dry, Electric Bio, and Composting.

補助金額 購入価格の2分の1

補助上限額

生ごみ処理機(電動型)…3万円 ※1世帯1台まで

生ごみ処理容器(コンポスト)…3000円 ※1世帯2個まで

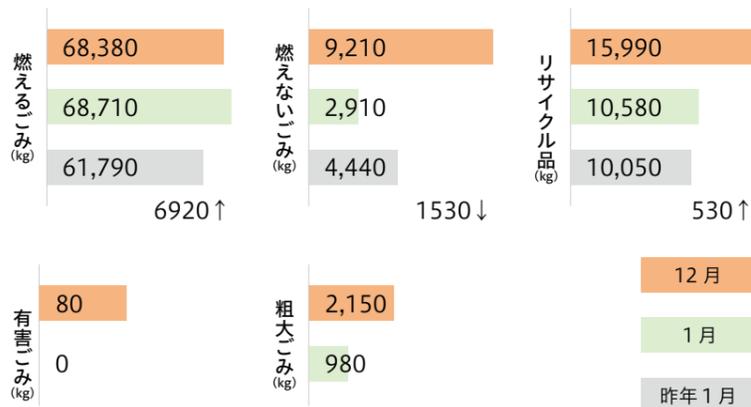
利用者の声

- 生臭さやハエなどの虫、液だれ、カラスや猫の被害などの問題が解消できた
ごみの量が減る、ごみ袋の節約になる
花壇の肥料にしている

【3月】不燃物収集
2日 (第1水曜)
16日 (第3水曜)

1月の一人当たりのごみの量は…19.65kg(先月から1.9kg↓)

※リサイクル品を除く



保健師だより

悩みやつらさ、抱え込まないで 3月は自殺対策強化月間

自殺は個人の自由な選択で起こるものではなく「心理的にいくつもの要因が重なって追い込まれた末」に起こるもので、社会的な問題です。本町では「失業(退職)→生活苦+介護の悩み(疲れ)+身体疾患→自殺」という経路で自殺が起こりやすいとされています。

【参考:警察庁自殺統計原票データを厚生労働省にて特別集計】

こころのストレスを感じたら

- 毎日の基本的な生活リズムを崩さないように心がけましょう
情報の集めすぎはストレスに。新しい情報に触れるのは1日2回程度にしましょう
心配ごとや不安を書き出すと気持ちが少し楽になることも
友人や親族などとの会話で気持ちを伝えてみましょう
ストレス状態が続くと気持ちや体、考え方に変化が表れることがあります。子どもでは「以前より大人にしがみつく」「よく泣く」「お漏らし」「わがまま」などが増えることがあります

【引用:熊本県精神保健福祉センター「こころのストレスはありますか?」】



相談窓口 ※①、③は24時間対応

誰かに話すだけでつらさが和らぐことがあります。一人で抱え込まず、ご相談ください

- ① よりそいホットライン ☎0120(279)338
② こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570(064)556
③ 子供SOS相談窓口 ☎0120(0)78310
④ 熊本県精神保健福祉センター ☎096(386)1166
⑤ 人吉保健所 ☎0966(22)3107
⑥ 湯前町保健センター ☎0966(43)4112

保健師 野々原 亜紀

管理栄養士だより

一人でもできる簡単「温野菜のサラダ」

春は進学や就職で自炊を始める人が多くなると思われます。自炊となると不足しやすいのが「野菜」です。野菜は一日に350g以上(うち緑黄色野菜を120g)食べることが理想とされています。

今回は電子レンジを使って簡単にできる「温野菜のサラダ」のレシピを紹介します。自炊にもってこいの簡単サラダで野菜不足を防ぎましょう。

※緑黄色野菜…人参、ほうれん草、小松菜、南瓜など

管理栄養士 田中 朋子

Recipe

作り方

- ①ほうれん草・えのき茸・千切りにんじん・水大さじ2杯を皿に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジで3分加熱する
②ラップを外して粗熱を取り、ほうれん草・えのき茸を2等幅にカットし、キッチンペーパーに包んで絞る
③ツナ缶と野菜を混ぜ、調味料で和える

材料

- ほうれん草…1/2束 えのき茸…1袋 ツナ缶…1缶
にんじん…1/5本 しょうゆ…小さじ2
すりごま…大さじ1 マヨネーズ…大さじ3
ラー油・柚子胡椒など…お好み



出典:AJINOMOTO PARK ほうれん草とえのきのマヨごまあえ

青年団だより ~Youth~

# 私たちと一緒に地域を盛り上げましょう！ 新入団員募集中

寒い日が続いていますが、少しずつ春の暖かい日差しを感じられるようになりました。本年度も新型コロナウイルス感染症の影響で思うように活動できない中、ご支援・ご協力いただきありがとうございます。

■新入団員募集 ※町外の人も大歓迎！

私たちと一緒に人吉球磨を盛り上げませんか？くわしく知りたい人は青年団のinstagramなどで連絡してください。たくさんの入団をお待ちしています。



1日も早く町民の皆さんと交流できる日々を戻ることを願っています。

広報部長 恒松 明美



令和4年度 活動計画 ※予定

4月	里宮奉納お神輿担ぎ
5月	新入団員歓迎会 資金づくり
6月	球青協体育祭
9月	球青協文化祭
10月	大交流会 町民体育祭バザー
11月	町民文化祭 漫画フェスタバザー
1月	球青協駅伝大会
2月	里宮奉納ミニサッカー大会 清掃活動ボランティア

B&G活動 ~Sports~

## ロアッソ熊本が湯前町を盛り上げる

プロサッカーチーム「ロアッソ熊本」が2014年に始めた『火の国もりあげタイ！』という取組に参加することが決定。同事業はロアッソ熊本の活動方針「日本一地域に根ざしたクラブづくり」のための取組として企画されたもので、選手が地域と交流しながらまちづくり・まちおこしを応援するというものです。1月16日に開かれた「2022 ロアッソ熊本新体制発表会」で本町を担当する選手が紹介されました。活動としてはSNSでのまちのPRやサッカー教室などが予定されています。

昨年末に「J2リーグ」への昇格を決めたロアッソ熊本が本町を応援してくれます。私たちもロアッソ熊本をさらに熱く応援していきましょう！

※今後の活動は町ホームページや広報などでお知らせします



湯前町を担当する9選手と記念撮影 ©ACK

■担当選手 ※数字は背番号 任期:12月まで

2	黒木 晃平 選手	19	東 出 壮 太 選手
5	菅田 真啓 選手	22	レ オ ケンタ 選手
8	上村 周平 選手	27	谷 山 湧 人 選手
11	栗飯原 尚平 選手	30	東 山 達 稀 選手
15	三島 嶺平 選手		



iPhone android

スマートフォンアプリ「マチイロ」でも広報湯前を読むことができます。

※アプリのダウンロード・登録は無料、通信料は利用者負担

▼2月に湯前少年軟式野球クラブが設立されました。湯前町に少年野球チームが作られるのは「湯前ロッキーズ」以来です。私も微力ながら指導陣のお手伝いをしていますが、観ていて「将来が楽しみだな」と思います。始まったばかりで、まだ9人も揃っていませんが、みんな楽しそうにしています。興味がある方はぜひ一度、練習に参加させてみてください。(岩)

編集後記

No.5

## 美しい体は「背中」から



背中は自分では見にくいので、気付いたときには「お肉がつかめるくらい、たるんでいる！」などなりがち。肉付きが良かったり、たるんでいたりと老けて見えてしまうことも。

今回は、背中の筋肉を鍛えるトレーニング方法を紹介します。背中の筋肉を鍛えることで基礎代謝が上がれば、やせやすい体づくりにつながります。猫背の解消で血行が良くなれば、むくみや肩こりの改善にもつながります。背中の筋肉を鍛えて全身を引き締め「後ろ姿美人」を目指しましょう。

■背中に余分な脂肪が付く原因は？

原因は主に筋肉量の低下です。運動不足が続くと筋肉量が低下することで基礎代謝が下がり、取り込んだエネルギーを消費できずに脂肪となります。日ごろ、あまり動かさない背中には特に筋肉量が低下しやすく脂肪が付きやすい部位。基礎代謝も加齢でだんだん落ち、同じ食事をしていても太りやすくなります。

姿勢の悪さも脂肪が付く原因となります。長時間のデスクワークやスマートフォンの使用などで猫背になりがちなのは注意しましょう。

Training 1

ベントオーバーローイング

主に広背筋を鍛えるトレーニング。脊柱起立筋や僧帽筋も鍛えられるため、背中の引き締めにぴったりなトレーニングです。

- ① ペットボトルやダンベルを持ち、両腕を肩幅程度に開く
- ② 両足を肩幅程度に開いて膝を軽く曲げ、背筋を伸ばして上半身を前に45度傾ける
- ③ 肩甲骨を寄せるイメージで、太もみに沿わせながら両ひじを引く
- ④ 両ひじを元に戻し、10回1セットで3セット取り組む

《Point》呼吸を止めずにゆっくり動かしましょう



Training 2

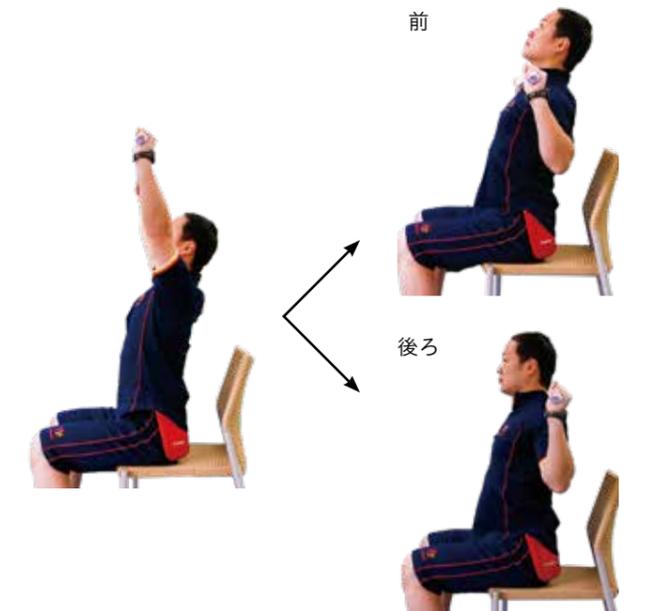
タオルラットプルダウン

ジムのマシンではなくても、タオルを使って手軽に取り組むことができます。タオルは肩幅よりも長いものを使ってください。

- ① いすに座り、背筋をまっすぐして胸を張った状態でタオルの両端を持つ
- ② 両腕を高く上げ、タオルを左右に引っ張る
- ③ ひじを曲げて肩甲骨を引き寄せながら、首の前(後ろ)から肩の前(後ろ)にかけて、タオルをゆっくりと引き下ろす
- ④ 両ひじを元に戻し、10回1セットで3セット取り組む

《Point》

- ・肩甲骨を内側に寄せることを意識しましょう
- ・最後まで胸を張った姿勢をキープしましょう



Training 3

バックエクステンション

一般的に「背筋」と呼ばれるトレーニングで、主に脊柱起立筋を鍛えられます。背中を鍛える基本的なトレーニングですが、ゆっくり取り組むことを意識すると筋肉にしっかり効きます。

- ① うつぶせで両足を肩幅の半分程度の広さに開き、両手は頭の後ろで組む
- ② 息を吐きながら、3秒程度かけてゆっくり上半身を起こす
- ③ 上半身を起こしたところで2～3秒静止する
- ④ 息を吸いながら3秒程度かけてゆっくりうつぶせに戻し、10回1セットで3セット取り組む

《注意》

- ・上体を反らしすぎると腰に負担がかかります
- ・素早く上げ下げすると効果が薄くなります



# 「経験」と「アクティブさ」で湯前をPR 地域おこし協力隊新隊員に山本純也さん

移住定住促進や空き家の利活用関係を担当する地域おこし協力隊として2月1日に山本純也さん(28 = 中里2)が着任しました。任期は最長で令和7年1月31日までの3年間です。



## Profile : やまもと じゅんや

広島県広島市出身。広陵高校卒業後、九州産業大学で観光学を学ぶ。大学で「町おこし」に興味を持ち、島根県美郷町で地域おこし協力隊を務めた。福岡県内の会社に就職後も町おこしへの思いは冷めず、湯前町地域おこし協力隊に着任。

## 【あいさつ】

私は広島県出身です。大学では観光学を学び、時間があればいろいろな地域に旅行しています。「町おこし」のことは大学で知りました。当時の広島県の観光スローガン「おいしい！広島県」を見て『広島にもいろいろな場所があるよなあ』と思い、地域おこしに興味を持ちました。大学卒業後は島根県美郷町に地域おこし協力隊として着任し、情報発信や生活支援、特産品開発(菜種油・ひまわり油)などをしてきました。

別の仕事に転職後、地域おこしの仕事をもう一度したいと思い、湯前町の地域おこし協力隊に応募しました。湯前町で担当する仕事は移住定住促進や空き家調査、移住定住サイト「ゆのまえかじり」の管理などです。旅行やドライブ、カメラなどが趣味で、動くことが大好きな私のアクティブさを生かして、自然がいっぱいで歴史が深く、食べ物やお酒がおいしい湯前町をPRしていきたいと思います。

まだまだ右も左もわからない状態ですが、勉強しながら地域行事やイベントなどに積極的に参加していきたいと思います。よろしくお願いします。

## 町民憲章

Town's People Charter

- 一.健康で心豊かなまちをつくりましょう
- 一.平和・勤勉・明朗なまちをつくりましょう
- 一.自然を人を郷土を愛するまちをつくりましょう
- 一.活力があり未来あるまちをつくりましょう

私たちは湯前町民であることに誇りを持ち、豊かで明るく住みよい町にするために町民憲章ここに定めます。

## 3月の表紙

### さあ、出航だ！

2月5日に開かれた慈光こども園文化祭。松組(年長児クラス)の男の子たちは海賊の船長の衣装で登場。音楽に合わせて、体操も組み合わせたアクロバットなカッコいいダンスを披露しました。



■撮影場所 慈光こども園