

寒くなる季節に

エクササイズ教室 はいかがですか



日増しに寒さが募る季節。コタツやヒーターで暖まるより、人気のエクササイズ教室に参加して身体の芯から暖まりましょう。

余分な暖房を止めて、みんなでひとつの部屋、場所に集まることでエネルギーを節約するのが「ウォームシェア」。

エコのためにも、自分の健康のためにも、エクササイズ教室へGO！

WARM
SHARE

『ご存じですか？ ウォームシェア』

【浅野佑介ヨガ教室】12/16～、参加者若干名募集中 ○参加者の声 篠田定男 さん



▲篠田夫妻（両端）

前から興味があった市のヨガ教室に、日ごろの運動不足解消も兼ねて、妻も誘って参加しました。

会場へ行ってみると、意外に若い女性も多い中に男性もちらほらと、ちまたではヨガブームのようです。みんなで呼吸を合わせてハイポーズ。何せヨガ初体験、横目で他の参加者を見るとポーズが様になっていますが、窓に映った自分の姿を見て、こんなものかなと妥協しながら、全7回参加しました。

先生いわく、「呼吸を味わってください」。これは新鮮なフレーズ。言葉のとおり心地良い疲労感を感じて、あっという間に終了です。エアコン完備の快適空間で快汗とリラックス。

マット抱えて、皆さんもぜひ参加して『ヨギ＝ヨガをする人』になりましょう。



▲みんなでハイポーズ

【ゴムバンドトレーニング教室】

○参加者の声 岸明子 さん

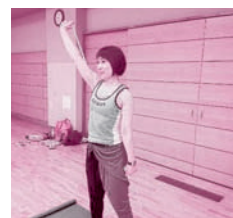
ゴムバンドトレーニング教室って何？初めて聞くネーミングに戸惑いながら、参加の申し込みをしました。今ではたくさんの仲間とともに、先生の美しい姿勢を目指し、ゴムバンドを使って体を動かしています。

トレーニングの後は、デスクワークで凝り固まった肩と心がほぐされ、朝はすっきりと目覚めています。

講師の関先生▶



▲岸さん（左）



【3 B体操教室】

日時：2月1日・15日開催 10時～11時30分

場所：西部総合公園体育館トレーニングルーム

講師：井上倫子さん（公益社団法人日本3 B体操協会）

3 B体操は、用具を使って音楽やリズムに合わせて行う体操で、子どもから高齢者まで、気軽に楽しむことができます。

*詳しくは「広報常陸大宮お知らせ版1月10日号」で。



VOL.30

職員のつぶやき ～職員リレートーク～

今年4月に採用され、介護高齢課に配属された野上綾香です。

以前から地元で働いていたので、市役所職員になり、再び常陸大宮市で地域貢献できる喜びを感じています。

私は高齢者福祉事業や老人保護措置、長寿者褒状の業務をしています。日々、様々な経験を積み理解を深めながらも、市民の方とのやり取りで説明が足りなかった事など、未熟な面も痛感しています。しかし仕事をいく中で、窓口対応や担当の業務が少しずつスムーズに出来るようになってきたことを、うれしく感じることもあります。

これからも市民の皆さんの役に立てるよう、日々精進をしていきたいと思えます。



介護高齢課 野上綾香