

## 御南西公民館文化祭の役を担って

8組 植田孟彦

第10回御南西公民館の文化祭が、過日（11月11・12日）開催されました。

あいにくの雨模様で客足の心配もありましたが、雨もあがりしだいに多くの人が訪れ、展示会場や実技会場に足を運ぶ人が増えてきました。実技会場では各クラブの皆さんが日頃の研修成果を発表されていました。また、クラブの方々のほからいで、太極拳・ストレッチ体操・バルーンアートなど観客の方の参加で盛り上がり楽しい文化祭であった。

本年度、私は文化祭実行委員と云うことで、前日より会場造りのお手伝いをさせていただきましたが、実技発表者の待



合所造りには大変苦労しました。実技室の東側出入口に設営したのですが、簡易の藤棚（パイプで作っている）にブルーシートをかぶせた簡単なものなのだが、女性の方が多く手間もかかり作業がなかなか進まず、やっとの思いで組み立てることができました。出来上がりは決して立派とは言えませんが、皆さんと力を合わせ造った待合所に拍手。また、今後誰でもできるようにと組み立て手順をビデオに撮影しながら進めました。

文化祭当日は、実技会場の進行係としてプログラムをめぐったり、舞台を出したり入れたり結構忙しく頑張ったつもりです。

こうした合間を見ては、皆さんのクラブ発表の作品とか実技発表を拝見させてもらい、我が田中野田町内からも多くの人たちが、お花・写真・オカリナ・コーラスなど、いろいろなものに挑戦、そして習得されていて感動いたしました。私も元気をもらい挑戦したいと思います。

こうして10周年記念の文化祭も閉幕、楽屋も解体し最後の片付けをし、家路につきました。また、機会があれば協力したいと思います。

## メタボリックシンドロームと運動

明けましておめでとうございます。今年も良い年でありますように！！

お正月も過ぎて、運動不足な方はいらっしゃいませんか。今回のテーマは、そんなあなたにもってこい！簡単に運動ができる方法をお教えします。

メタボリックシンドロームと診断される必須条件は、ウエスト男性85cm以上、女性90cm以上。すなわち、内臓脂肪が蓄積している可能性がある人でしたよね。この内臓脂肪は皮下脂肪に比べて蓄積されやすく、生活習慣病の諸悪の根源なのです。内臓脂肪を減らしていくことが生活習慣病予防にとってとても重要なことです！

内臓脂肪は、エネルギーを消費することで解消されやすいという特徴があります。ですから体を動かすことは、エネルギーとして内臓脂肪をたくさん消費します。例えば、ウォーキングをしたり、自転車をこいだり、ジョギングといった運動をすれば効果が期待できます。しかし、「運動しないといけないのはわかっているけど・・・」「忙しくて運動している暇なんてないよ・・・」という声がたくさん聞こえてきそうですね。「さあ運動するぞ」と決めてもついついさぼりがち。

## 健康アドバイス

そこで、少し考え方を变えて、運動を毎日の生活の中にとり入れてみるのはいかがでしょうか。意外に簡単に運動ができることに気づきます。例えば、エレベーターを使わずに階段を使ったり、駐車場で車を遠くに止めてみたり、わざと回り道をしてみたり。ジムに行かなくても工夫次第で、しっかりと体を動かすことができます。目安は1日1万歩！！



さらに家の中でも、テレビのコマーシャル中には腹筋をする、歯磨きの時にはスクワット、炊事をしながらかかと上げなど、家の中でも十分に体を動かすことができます。このように積極的に筋力トレーニングをすることで基礎代謝がアップし、太りにくい体になるのです。

お正月で運動不足な方、そうでない方も、自分でできることを少しずつ生活の中に運動を取り入れて、メタボリックシンドロームを予防、改善していきましょう。



運動指導員 小原 浩憲