



今月の講師

NPO法人LCL インストラクター  
上木原 育美・かみきはら いくみ

梅雨時期にお家でできる運動をご紹介します。これから薄着の季節です。今日から実践して大変身しちゃいましょう。



夏の理想のボディへ  
まっしぐら

雨の日でもできる！家の中で家族みんなで手軽にできる有酸素運動(脂肪燃焼運動)をご紹介します。

夏に向けてシェイプアップをしたい、身体のラインが気になる。最近太ったなあ〜と感じる方は必見！今回は、靴をはかないで家の中でできる有酸素運動(脂肪燃焼運動)をご紹介します。

左図にある「その場足踏み」運動を朝・昼・夕10分ずつ、1日計30分すれば、約3か月で脂肪が1kg減る計算になります。家の中でできるので、天候や気温も気にせず実践できます。運動での体重減は、き・しめ効果も手伝って見た目にあられやすいのでラッキー。もちろん回数するだけでは効果も薄いので少しずつ毎日が大切です。「継続は力なり」ぜひ毎日実践してみてください。

さあ、さっそく計算して自分の標準体重と今の体重と比べ、減量が必要な方は目標を立てましょう。

**BMI (標準体重)**  
=身長(m)×身長(m)×22

(例)身長160cmの場合  
=1.6m×1.6m×22  
=56.3kg

標準体重(BMI)を知ろう

お手軽脂肪燃焼運動  
「その場足踏み」



- ① 立位・横から
- ② 立位・壁
- ③ 座位・横から  
※膝や腰が痛い、または、体力に自信がない方

◎肘は伸ばすと遠心力で指先に血液がたまってしまいますので曲げて振りましょう。背中筋肉もより効果的に使えます。

【注意】息をとめることなく吐くことを意識して呼吸しましょう。水分補給も忘れずに！

★次回予告…笑う門には福きたる♪ (脳トレ)

消費生活Xモ

温泉付き有料老人ホームの  
利用権？劇場型詐欺に注意

◎消費生活相談室 TEL72-1111 内線329

入すると、配当金が年6〜8割つくという。その後、NPO法人を名乗る団体から電話があり、「東北の地震で被害に遭った人々を助けるために温泉付施設を提供してほしい。20万円を権利で購入してもうらた。48万円で購入しよう」と言われた。

▼このような事例の「高値で買い取る」という勧誘は、未公開株や社債の詐欺的な取引でも使われる。いわゆる「劇場型」の勧誘である可能性が高く、実際に買い取りが行われる可能性は低いと考えられます。

電話でこのような勧誘を受けても相手の言うことをそのまま信用しないで、契約内容が理解できなかったり、少しでも不審に思ったらきつぱりと断りましょう。「被災者のためになるのに、なぜ購入しないのか」などとしつこく勧誘される事例も確認されています。断つても執拗に勧誘された場合は、すぐに消費生活相談室等に相談しましょう。

みんなの  
子育て応援団 #3



パームクーヘン作りの様子

共同作業で  
深まる親子の絆

じねんか  
NPO法人自然花の親子ふれあい体験活動

**5**月28日、木小屋集落にあるNPO法人子育てふれあいグループ自然花で、親子ふれあい体験活動「ダッチオーブンでランチ作り&パームクーヘン作り体験」がありました。市内外から4家族が参加し和気あいあいとした雰囲気の中、体験は楽しく進んでいきました。

自然花では、毎週土、日曜に山菜採りや野菜収穫、もの作りなど様々な親子ふれあい体験を実施しています。自然豊かな木小屋集落での体験を楽しみに、毎週のように通う家族もあるそうです。

**お互いを知り絆を深める**  
午前中のランチ作りでは、親子並んで野菜を切るなど、ほのぼのとした姿が見られました。また、炭火を使った料理に子どもたちは大興奮。みんなで協力しあい、おいしいランチができました。

自然花の大脇治樹代表は、この体験活動の意義を「親子で共有する時間を大切にしてほしい。一緒に体験することで、お互い普段とは違ったいろんな発見があり、それが親子の絆を深める」と話しています。

家族どうしが打ち解けあい、笑顔で会話する姿も見られるなど、情報交換の場にもなっているようでした。大脇代表によると、活動や食事の合間、子育ての悩みなどを参加した親子で相談しあうことも多いそうです。

魅力あふれる親子ふれあい体験活動にぜひ参加してみてください。



▲参加家族どうしの会話も弾む



山下友香さん  
菜奈さん(小4)、敢輝くん(小2)

利用者の声

■自然花の昔ながらの大家族のような雰囲気大好きで、すっかり常連になっています。子どもたちが泥んこになって遊ぶ姿もたくましく

感じています。自然の中での体験はもちろんな、ほかの参加者とも親しくなり、情報交換できるのも魅力です。



大脇治樹 代表

ここ木小屋集落での体験は、親子の財産になるはずですよ。どうぞ気軽にお越しください。

自然花紹介  
NPO法人  
子育てふれあいグループ自然花  
平成21年11月 NPO法人認証  
所在地：美山町33  
問合せ：TEL58-1888

自然豊かな木小屋集落に根付いた子育て支援活動が多方面から注目され、各種メディアでも頻繁に取り上げられています。親子体験活動のほか、子どもの一時預かりや放課後児童クラブ、子育てサロンなども行っています。

告知&募集

自然花親子ふれあい体験は毎週土・日

■時間=午前10時~午後3時

■料金=大人 1,500円

子ども(小・中学生) 1,000円

幼児(3歳以下は無料) 500円

■6月の予定

11日(土) | 海からの贈りもの〜貝がら・シーグラス制作

12日(日) 春じゃがを使ったランチ作り & エコキャンドル作り

18日(土) 農業体験&ホテルかご作り

19日(日) お父さんも一緒に！ピザ窯作り & 遊ぼうパンランチ体験

■申込み・問合せ NPO法人自然花 TEL58-1888

■ホームページ <http://jinenka.jp/>