



今月の講師  
NPO法人LCL インストラクター  
北園 奈々・きたぞの なな

ふりそでなんてもう言わせませんよ。さあ、みなさん今日からにのうでトレーニングで自慢の腕をゲットしちゃいましょう。

ふりそでをもうなら



まだまだ続く残暑。Tシャツからみえるプルプルにのうで。きゅうーっと引き締まったにのうでを手に入れたら、まだ間に合います。

数の筋肉の働きが低下してしまうこともあり、血流が低下しやすくなり代謝が低下すること、さらに引き締めにくい状態ができてしまうのです。肩こりをほぐして引き締めやすい状態に！

男女問わず、引き締まったにのうでにあこがれますよね。しかし、日常生活の動作だけではなかなか鍛えられず、年齢とともに、たるみやすくなります。

にのうで(上腕三頭筋)は、筋肉量が少ない状態で脂肪がつくと、すぐに床側へ垂れ下がってしまいます。

にのうで(上腕三頭筋)は 怠けっばなし

上腕三頭筋の反対側には、上腕二頭筋と呼ばれる筋肉があります。こちらは物を持ち上げるときに肘を曲げるなどの日常的な動作でよく使われるため、力こぶの筋肉として発達しやすい部分です。この筋肉がよく働くことで、あまり使われない上腕三頭筋には脂肪がつきやすく、また、ついた脂肪も燃焼しにくくなってしまう。

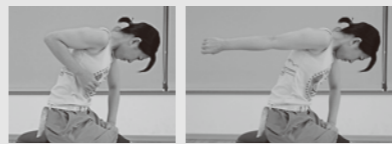
腕の力こぶの筋肉と、プルプル垂れ下がりやすい筋肉が

双方引き締まった状態だと、バランスよくしなやかな腕に見えます。引き締まったにのうでを手に入れるためには、バランスのよい筋肉をつけることが大切。バランスを整えることで五十肩などになりやすく、ひじ痛の予防改善が期待できます。これらの腕の筋肉の発達には、首肩、肩甲骨周辺の血流がスムーズであることも重要です。筋肉が緊張して慢性的な肩こりが続く、腕を動かすために活躍する複

引き締まったにのうで目指して ストレッチ&トレーニング



【肩こりスッキリストレッチ】余計な力を抜き、リラックスするため横になっで行います。上の足のひざを床に着け、ひざが床から離れないようにして指先で床をさわるようなイメージで腕をゆっくりと回します。前・後ろ回し交互にしましょう。



【にのうでトレーニング】脇をしっかり閉めて肘を肩の高さに持っていく、肘を軸にしてゆっくりと腕を伸ばしきります。スポーツをしている青少年少女にもオススメです。

みんなの 子育て応援団 #6



▲8月23日に行われた「のほら'S」による見せ語り「3匹の子豚」は子どもたちに大好評でした。

▲陶器作り体験の様子

笑顔いっぱい  
別府児童館「自遊ランド」へ行く



市 内には、18歳未満(おむね3歳以上)の児童に健全な遊びを与えて健康を増進し、情操を豊かにすることを目的としている児童厚生施設が枕崎児童館、片平山児童センター、別府児童館の3か所あります。今回は、別府保育園の敷地内にある別府児童館「自遊ランド」を紹介いたします。

事業内容

◎体験活動

毎月、季節に合わせた活動を行っています。夏は海や山へ、秋は文化活動など1年を通して多彩なメニューが楽しめます。10月はクッキング体験を予定しています。毎月の日程は、生涯学習課が各学校を通じて児童生徒に配布している「子ども体験活動カレンダー」に掲載しています。

◎別府児童館母親クラブ「のほら'S」

子どもたちが健やかに育つことを願い活動する地域のお母さんたちを中心としたボランティア組織です。主に見せ

語りグループ「のほら'S」として様々なイベントに出演して子どもたちを楽しませています。また、瀬戸公園と中原公園の遊具の安全点検を定期的に行っています。

◎図書室「えほんのへや」

2階にある「えほんのへや」には、幼児向けの絵本を中心に約3000冊が置かれています。イスや机、棚などはすべて木製で温かみがあり、落ち着いた雰囲気の中で読書を楽しめます。



このほかに、別府保育園の未就学児を支援するクラブ「リトルデー」と連携した取り組みや中高生のバンド練習の場として活用されています。

笑顔がいっぱいの別府児童館「自遊ランド」へ行ってみたいかがですか。

問合せ 別府児童館「自遊ランド」  
TEL 76-2003

INTERVIEW

児童館指導員  
積山 祥さん



川遊びや陶器作りなど家庭では普段なかなかできない体験活動をしています。この活動をとらえて子どもたちは新たな発見をし成長しています。また、「自遊ランド」は地域住民ふれあいの場所を目指しています。子どもだけではなく、いろんな年代の方にも来ていただくことで、地域で子どもたちを見守り育てる環境ができると思います。

別府児童館母親クラブ  
(のほら'S)会長  
下山 麻千子さん



母親クラブでの活動は、お母さんたちが集まるきっかけになり、新たな交流が生まれます。今は別府保育園や児童クラブの保護者が中心となっていますが、これ以外のお母さんにも参加してほしいです。ぜひ私たちと一緒に子どもたちに大人気の「のほら'S」で見せ語りをしてみませんか。一度味わったら病みつきになりますよ！

児童館・児童センター紹介

枕崎児童館

遊戯室・静養室等があり、児童厚生員が玩具を使った遊びの指導を計画的に実施しています。月1回の体験活動も行っています。

※体験活動の日程は本紙「まちのカレンダー」に掲載しています。



■所在 旭町51番地  
■開館時間 午前8時30分～午後5時15分  
■問合せ TEL72-1362

片平山児童センター

集会室、遊戯室、図書室等があり、児童厚生員の指導で運動を中心とした遊びも実施しています。月1回の体験活動も行っています。

※体験活動の日程は本紙「まちのカレンダー」に掲載しています。



■所在 枕崎281番地1  
■開館時間 午前8時30分～午後5時15分  
■問合せ TEL73-1333

消費生活メモ

フィルタリングしていたのに  
アダルトサイトにつながった？

◎消費生活相談室 TEL72-1111 内線329

【事例①】  
子どもに持たせている携帯電話に、有害なサイトへのアクセスを制限するフィルタリング機能を設定しているにもかかわらず、アダルトサイトにつながり利用料金を請求されたという相談が多く寄せられています。

▼子どもに持たせている携帯電話に、有害なサイトへのアクセスを制限するフィルタリング機能を設定しているにもかかわらず、アダルトサイトにつながり利用料金を請求されたという相談が多く寄せられています。

【事例②】  
携帯電話でいろいろなサイトを見ているうちに、アダルトサイトにつながった。フィルタリングをかけているので大丈夫だろうと思いついて、興味本位でクリックしたら登録になってしまい、料金請求の画面が出た。

▼フィルタリングは制限の強さによっていくつかのタイプが用意されていますが、厳しいものでも有害サイトへのアクセスを100%防げるわけではありません。子どもを守るため、フィルタリングサービスは必ず利用しましょう。その上で、フィルタリングが万端ではないことを認識させて、むやみにクリックしないこと、何かあったらすぐ親に相談することなど、日ごろから家族でインターネットの使い方についてよく話し合っておきましょう。