



今回の
アイデア

日用品を利用した、簡単!健康運動

ちょっとした工夫で、目からウロコ。暮らしが便利になったり、楽しくなったり、エコにつながったり。そんな暮らしにまつわるさまざまなアイデアをお届けします。今回は、緑町在住の和田明子さんに、自宅のできる簡単な運動のアイデアを伺いました。

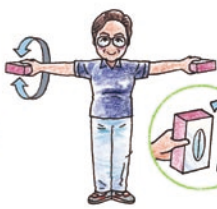
ティッシュ箱だけでできる楽々エクササイズ

① 腕をゆっくり伸ばして柔軟体操

ティッシュ箱を持ち、肘は曲げずに関節や筋が伸びていることを意識しながら、水平にゆっくりと動かします。腕を上げ下げしたり、腰をひねったり。また箱を両手で挟みながら持ち上げ、左右に体を倒したりと、小さな動きから始め大きな動きへつなげましょう。



腕はまっすぐに伸ばす



手首を回したり、体をほぐす



箱を両手で挟み、左右に体を倒しましょう

② 箱をまわしてシェイプアップ

ティッシュ箱を床に置き、右へ、左へとまわります。またぐペースは無理せず自分の速さで。背筋を伸ばし、膝を高く持ち上げることで、股関節やそれを曲げる筋肉が鍛えられ、柔軟性やバランス力がアップします



膝は直角になるくらいに高く上げるとより効果があります



最初は低く、慣れてきたら高くして使う。ティッシュ箱の奥行きも自分に合わせて変えましょう

今回のアイデア提供者

わだあきこ
和田明子さん
市スポーツ推進委員
協議会会長。スポーツ振興のための事業や健康づくりの推進を図り、市民の方へ運動の楽しさを伝えている。



あなたの“暮らしのアイデア”を募集します!

皆様のご家庭での“暮らしのアイデア”を募集します。採用された方は、このコーナーでイラストを交えて紹介させていただきます。郵送、FAXまたはEメールにて、住所、氏名、電話番号を明記のうえ、「暮らしのアイデア係」あてにご応募ください。

郵送 〒180-8777 武蔵野市役所広報課

FAX 0422-55-9009

Eメール sec-kouhou@city.musashino.lg.jp

※採用された方には編集部から連絡をさせていただきます。

ご協力いただいた方の個人情報は、他の目的に利用しません

季刊 むさしの

第96号(2011秋の号)
平成23年9月30日発行

- 取材・コピー/柳澤美帆、山口 剛
- 撮影/中西多恵子
- デザイン/株式会社タクトデザイン事務所
- 編集・広告/株式会社文化工房
- 企画・発行/武蔵野市
- 印刷/株式会社雄進印刷
- 問い合わせ先 武蔵野市企画政策室広報課
☎0422-60-1804



読者からのお便り 第95号(2011年夏号)より

『季刊むさしの』についてのご意見・ご感想・まちの話題など。

身近な話題を美しい写真や、色彩豊かな絵で表現されて楽しいです。

(10代男性 中町)

楽しい記事から情報までいつもありがとうございます。

(50代男性 吉祥寺南町)

特集の「東日本大震災武蔵野市の対応と明日への備え」は、よくまとまっていてわかり易く大変参考になりました。

(80代女性 境南町)

祖母が仙台なので仙台七夕まつりに行ってきました!弟は大船渡(岩手)でボランティアに行ってきたようです。個人でもできる支援の特集をしてほしいです。

(30代女性 三鷹市)

ムーブスを利用した散策ルートマップなども企画してほしい。見どころやPRなどを期待します。

(20代男性 小金井市)