



“ウォーキングの力”

1日1万歩の人への効果の研究報告!!



私、昨年夏よりウォーキングを始め1日1万歩を目標に継続中。

ちなみに1日1万歩のウォーキングを1年間実践すると、

●体重・体脂肪率が低下●血圧は正常値に●善玉コレステロールが増加●悪玉コレステロールや中性脂肪は低下●体力面では腹筋力と敏捷性がやや向上、などの効果が報告されています。

ところが、歩くだけでは高齢者の介護予防のために維持・向上しておきたい脚筋力や持久力といった部分が全く向上しなかったそうです。やっぱり歩くだけではダメなのか?…では、どうしたら良いか、いい方法はないの?…。答えは『太ももの筋力アップ』が大切。

そこで簡単に継続できる、スピードにメリハリをつけた歩き『インターバル速歩』を考案。その方法は…

1. 最初の3分は、普通のスピードで歩く。
2. 次の3分は足を大きく開き、息が上がるほどの早いスピードで歩く。
3. (1)普通のスピード。(2)の早いスピード。を交互に30分行う。

その結果、体脂肪・血圧・血中脂質は低下、太ももの筋力は20%増・持久力も10%増の成果が出たそうです。高齢者の皆さんも挑戦しませんか?

楠本も、実践中です。次回号で報告します。



私も一緒に廻りました。

第8回 グランドゴルフ大会亀場地区大会

11月8日(火)好天に恵まれ第8回大会が、約130名の参加で開催されました。(ホールインワンが57出るなどハイレベルの大会でした。参加頂きました皆様ありがとうございました。次回は、5月の予定です。

NPO日本フォークダンス連盟熊本支部

「天草フォークダンス愛好会」活動報告

昨年12月18日(日)午後1時から天草国際交流会館『ポルト』でフォークダンスの集いを開催しました。

当日は、天草市内から00人が参加。トルコ・セルビア・ルーマニア・イタリア・ギリシャ・アメリカ等の優しくて楽しい踊り曲を踊り、楽しいの踊りと親睦の輪が花咲きました。あなたも参加してみませんか?



楽しいムードで踊る参加者

亀場町民体育大会 「食場地区」念願の初優勝



回飛んで初優勝の原動力になった16人縄跳び。廻し手も責任重大。大変でした。

体育推進員になって5年目、3年連続の一点差の準優勝から、地域の皆様のご協力を頂いて念願の初優勝を達成することが出来ました。うれしかったです。うれしかった～!

楠本ちあき

〒863-0046 熊本県天草市亀場町食場217
TEL・FAX(0969)23-3017

【ホームページ】 <http://www.kusumotochiaki.com/>

【携帯サイト】 バーコードリーダー機能がついている携帯電話で、こちらのQRコードを読み込むと、携帯サイトへアクセスできます。



【メールアドレス】

✉ info@kusumotochiaki.com/
✉ chiaki3@wave.plala.or.jp



楠本ちあき市政だより

楠本ちあき事務所 〒863-0046 天草市亀場町食場217 TEL・FAX(0969)23-3017

第12号
(新春号)



新年明けましておめでとうございます。

新しい年を

ご家族お揃いでお迎えのこととお慶び申し上げます。

日頃より、私の市政に対する思いに

多くの方より励ましとアドバイスを賜り感謝申し上げます。

昨年は、東日本大震災と原発被災による放射能漏れなど

歴史に残る被害に遭遇した特別な年でした。

天草市においても人口の減少、景気の低迷など

明るい光はなかなか見えてきません。

天草市発展のため、皆さんとともに

なお一層の努力と情熱を

心に誓う新年であります。

平成24年 新春



奇跡の一本松『回復困難』から種子の発芽に成功しました。



前回、東日本大震災リポートの11号で報告をした奇跡の一本松。残念ながら、海水による根腐れで、回復が困難と判断されました。

しかし、全国の皆さんが感動し夢に思った奇跡の一本松。この松

を何とか残そうと、多くの人が協力し、接木をして種子を半年間低温で保管9~12月にかけて発芽に成功したそうです。

陸前高田の復興・東北の復興に一役買って欲しいと願います。

天草に来て6年目の明後日朝顔



食卓で花咲く『明後日朝顔』(我が家で)

昨年も職場や家庭で、思いのこもった「明後日朝顔」が見られました。

特に、背丈が伸びない(?)アサガオ、本年は100本以上栽培し希望者に配布しました。玄関やテーブルの上で綺麗な花を楽しまれたそうです。

明後日朝顔の本年の目標!!

平成24年5月に、天草で「明後日朝顔」の全国集会を実現できる様願う新年です。