

のしろ健康体操

大塚 雄太さん（字大瀬儘下）



このコーナーは、市民の皆さんをリレー方式で紹介します。

私は、大瀬儘下でゆうた整骨院を営んでいます。職業上、老若男女の方と接し、さまざまな話を耳にします。

先日、健康体操教室の話をしてくださった患者さんがいました。のしろ健康体操なるものがあるとの事でその場で披露してくれました。早速、市役所に問い合わせパンフレットとCDを入手しました。能代市民歌をベースとした体操で所々「能代ネギの様に上に伸びます」や「バスケットボールをパスする様に足を前に出して両手を前に突き出します」など、動作を能代にちなんだ言い回しで具体的に説明してくれるのでイメージしやすく、とても覚えやすいと感じました。

3分弱の体操なので繰り返し体操するのもいいかもしれません。暑さ寒さで外での運動が難しい時期に、もつてこいの体操だと思いました。

コロナ禍で思うように人と会う事が難しい時ですが、その日が来るまで元気で健康を維持していきたいでしょう。

※次回は、三熊孝光さん（朴瀬）にタッチします。

広報のしろをスマホやパソコンで
ご覧いただけます！



マチイロ
(要ダウンロード)



広報のしろ
バックナンバー



メッセージ from...

市民保険課の鍋谷紅です。私は去年まで、こども園で給食を作っていました。現在は市役所で管理栄養士として、高齢者の健康づくりや介護予防に取り組んでいます。写真は、体組成（筋肉量、体脂肪量、水分量など）を測定する機械に乗っている私です。年々筋肉量が減り、体脂肪量が増えている人が多いと思いますが、その変化をがんばって緩やかにすることが大事ですよ。



問合せ 市民保険課 ☎89・2159

読んでみて！

わたしの

押し本

能代東中学校3年
小杉山 きなりさん
「本が紡いだ
五つの奇跡」



監修：森沢 明夫

出版年：2021年

出版者：講談社

市立図書館 所蔵あり



本を読むことが大好きな私は、まずタイトルに強くひかれ、この本を手に取りました。編集者、小説家、ブックデザイナー、書店員、そして読者。ある一冊の小説を巡り、5人の視点で物語が展開します。本にまつわる仕事の舞台裏も垣間見ることが出来ます。

●ここがおすすめ！

5つの物語がつながり合い、題名のとおりまさに「奇跡」の連続です。悩みを抱えながらも、懸命に生きようと主人公の姿に、勇気や優しい気持ちをもたらえる一冊です。

問合せ 生涯学習・スポーツ振興課 ☎73-5285