

図書館

☎079 (437) 4500
FAX 079 (437) 5362
<https://www.library.harima.hyogo.jp/>

●●●12月のこよみ●●●

1 土	図書館フォーラム	公民館
	午後1時30分～2時30分	
	おはなし会 午後3時～3時30分 ②	
	ビデオ放映 午後3時30分～4時 ②	
2 日		
3 月		
4 火	だっせのおっちゃんの紙芝居	②
	午前11時～11時30分	
5 水	ブックスタート	福祉会館
	宅配サービス	
6 木		
7 金		
8 土	クリスマス手づくり会 午後1時30分～	③
	おはなし会 午後3時～3時30分 ②	
	ビデオ放映 午後3時30分～4時 ②	
9 日	クリスマス映画会 午後2時～3時30分	②
10 月		
11 火	絵本を楽しむ会 午前11時～11時30分	①
12 水	休館日	
13 木		
14 金		
15 土	クリスマス人形劇 午後1時30分～3時	公民館
	おはなし会 午後3時～3時30分 ②	
	ビデオ放映 午後3時30分～4時 ②	
16 日		
17 月		
18 火	絵本を楽しむ会 午前11時～11時30分	①
19 水		
20 木	宅配サービス	
21 金		
22 土	クリスマスおはなし会 午後3時～3時30分	②
	ビデオ放映 午後3時30分～4時 ②	
23 日		
24 月		
25 火	絵本を楽しむ会 午前11時～11時30分	①
26 水	休館日	
27 木		
28 金		
29 土	休館日	
30 日	休館日	
31 月	休館日	

▶場所 ①1階児童図書コーナー
②2階視聴覚室 ③2階学習室

今月の特集棚

- ①『師走』を有意義に過ごそう
今年も早いもので、あと1か月を残すのみ。良い締めくくりとなるよう、役立つ本をご用意しました。
- ②『暖まる』本
寒い日が続きます。心も体もポカポカするような「暖かい本」を読んでみませんか。

『図書館フォーラム』開催

図書館創立25周年をむかえ、今後の「播磨町立図書館のあり方」を皆さんと一緒に話し合いませんか。

- ▼日時 12月1日(土) 午後1時30分～4時
- ▼場所 中央公民館 2階視聴覚室
- ▼内容 活動報告、パネルディスカッション他
- ▼問い合わせ 図書館まで ☎079 (437) 4500

クリスマス月間

図書館でクリスマスを満喫しませんか。クリスマス資料もご用意しています。



展示ケース 『時代小説』

根強い人気の時代小説。ドラマ、映画にとメディアでも多く取り上げられています。そんな時代小説の魅力に迫り、代表的な作家の作品を紹介します。

時代小説好きな方、全くご存知ではない方もぜひご覧ください。

『住所変更届』提出のお願い

図書利用カードをお持ちの方で、住居表示が東野添・西野添に変わった方は、お手数ですが図書館カウンターにて「住所変更届」をお出しください。ご協力、よろしくお願ひします。

特別貸出のお知らせ

年末年始の為、12月29日(土)から1月3日(木)まで休館します。これとともない、12月15日(土)から28日(金)の間に限り、貸出数を図書は7冊から10冊に変更します。(CDは変更なしで3枚) また、貸出期間を2週間から3週間に変更します。

●第1弾クリスマス手づくり会『とびだす!? ツリーのカード』を作ろう!

ちょっとした仕掛けのあるキラキラクリスマスカードを作ります。

- ▼日時 12月8日(土) 午後1時30分～
- ▼場所 2階学習室
- ▼定員 先着40人
- ▼対象 小学6年生まで。親子での参加もお待ちしております。
- ▼参加費 無料
- ▼申し込み 12月1日(土)より受け付けます。
- 第2弾クリスマス映画会『ポラーエクスプレス』

真夜中に巨大な蒸気機関車に乗り、クリスマスの聖地「北極点」に向かう少年の冒険。

●第3弾「クリスマス人形劇」

ボランティアグループ「ウッド・ブロック」による人形劇です。

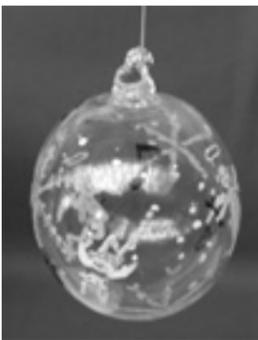
- ▼日時 12月15日(土) 午後1時30分～3時
- ▼場所 中央公民館 2階視聴覚室
- ▼定員 先着90人
- ▼参加費 無料
- 第4弾「クリスマス! おはなし会」

は干支の筆頭で行動力の象徴です。ねずみの模様などをつけた判子を作って年賀状などに利用してみよう。

加古郡 リサイクルプラザ

☎079 (437) 7671
休館日 毎週月・火曜日
年末年始 12月29日(土)～1月3日(木)

①クリスマスボール作り



透明のガラス製クリスマスボールに絵付けを行います。クリスマス飾りとしても最適です。

- ▼日時 12月8日(土)、9日(日) 午前9時30分～正午 午後1時30分～4時
- ▼参加費 300円

②干支の判子作り



ガラスの判子に砂を吹きつけ加工します。平成20年はねずみ年です。ねずみ

③ガラス製写真立て

板ガラスに模様をつけて、素敵な写真立てを作ります。クリスマスやお正月に撮った写真を飾ってみませんか。

- ▼日時 平成20年1月5日(土) 午前9時30分～正午 6日(日) 午前9時30分～正午 午後1時30分～4時
- ▼参加費 300円
- ▼定員 各回10人

①～③共通

- ▼対象 播磨町または稲美町にお住まいの小学生以上の方
- ▼場所 加古郡リサイクルプラザ
- ▼申し込み・問い合わせ 電話でお申し込みください。加古郡リサイクルプラザ ☎079 (437) 7671

おとなの本 12月 こどもの本

●幕末の尼将軍一篤姫 童門冬二著

●汚れおとし大事典 佐光紀子著

●30かいたての30びき やすいすえこ著

●「和」の行事えほん2 高野紀子著

●さいはての家 菊地秀行著

●リサとサンタクロース アン・グットマン ぶん

●オツベルと象 宮沢賢治作

●まるまるころころ 得田之久 ぶん

●もっとうまくなる、楽しくなる! スキー 佐藤謙監修

●現代文化入門講座 日本経済新聞社編

●日本のお客はなぜ「伊勢丹」を選ぶのか 溝上幸伸著

●日本の伝統食品事典 日本伝統食品研究会編

●割り箸が地域と地球を救う 佐藤敬一著

●十津川警部金沢・絢爛たる殺人 西村京太郎著

●くつろぎを知る大人の骨董生活入門 安河内真美著

●No.6 #6 あさのあつこ著

●もめんのろぼさん わたりむつこ作

●食べものの伝承がわかる絵事典 岡田哲監修 ほか

▼開館時間 午前9時30分～午後7時
▼問い合わせ 町立図書館 ☎079 (437) 4500

播磨町健康いきいきセンター ☎079 (435) 5578

▶休館日 毎週月曜日、年末年始12月28日(金)～1月4日(金)

冬に向けて活動的になろう

冬になると、とかく外に出る機会が少なくなり運動不足になりがちです。そして追い討ちをかけるようにクリスマスやお正月と、飲食が活発になる時期がやってきます。思わずため息が出る状況になってしまったという経験をされている方は少ないのではないでしょうか。



それを少しでも回避するためにも、今から運動を始めましょう。少しでも良いですから基礎代謝を上げるためにも、日頃から運動を継続することが大切です。



そこで、冬場の運動不足解消に当センターをぜひご利用していただければと思います。トレーニングジムやプール、そしてスタジオでのエアロビクスやヨーガレッスンなどの運動および「ひのきの湯」と「みかげの湯」でポカポカに体を暖めましょう。

県立考古博物館 開館記念特別講演会?

玉岡かおる氏から、最新刊に描かれた兵庫人の心意気を通して、これからの博物館活動への期待を語っていただきます。

- ▼演題 歴史は博物館をどびだしてこの地に生きた人間をえがく 新刊『お家さん』にみる兵庫人の人と心意気
- ▼講師 玉岡かおる氏(作家)
- ▼日時 12月16日(日) 午後1時30分～3時
- ▼場所 兵庫県立考古博物館 講堂
- ▼定員 200人。当日会場午後0時30分から先着順で受け付けます
- ▼問い合わせ 県立考古博物館 ☎079 (437) 5589

12月の各種相談

- 行政相談**
 ▶日時 12月25日(火) 午前9時30分～11時30分
 ▶場所 中央公民館
- 消費生活相談(くらしについて電話相談可)**
 ▶日時 毎週月曜日(祝日除く) 午前10時～正午
 ▶場所 中央公民館
 ▶問い合わせ 住民グループ
- 納税と相談**
 ▶日時 毎月第4日曜日 午前9時～正午 午後1時～5時
 ▶場所 税務グループ(中央公民館側 通用口をご利用ください)
- 税理士会の税務相談**
 ▶日時 12月4日(火)、11日(火)、18日(火) 午後1時15分～4時(受付)
 ▶場所 加古川税理士会館(加古川税務署の北側)
 ▶問い合わせ 近畿税理士会加古川支部 ☎079(421)1144
- 法律相談(予約が必要)**
 ▶日時 12月10日(月)、25日(火) 午後6時～8時
 ▶場所・申し込み 中央公民館(申込順。電話予約不可)
- 女性法律相談(予約が必要)**
 ▶日時 12月11日(火)、25日(火) 午後2時～4時
 ▶場所・申し込み 中央公民館(申込順。電話予約不可)
- 心配ごと相談**
 ▶日時 毎週火曜日(祝日除く) 午後1時～4時
- ▶場所 福祉しあわせセンター
困りごと相談(人権相談)
 ▶日時 12月6日(木)、13日(木)、27日(木) 午後1時～3時
 ▶場所 福祉しあわせセンター
- 人権相談(常設相談)**
 ▶日時 毎週月～金曜日(祝日除く) 午前9時～午後4時
 ▶場所 法務局加古川支局 ☎079(424)3555
- 税務・法律相談(予約が必要)**
 ◎税務相談
 ▶日時 12月7日(金) 午後1時～3時
 ◎法律相談
 ▶日時 12月11日(火) 午後1時30分～3時30分
 ▶場所 播磨町商工会館
 ▶対象 商工業者
 ▶申し込み・問い合わせ 播磨町商工会 ☎079(435)1630
- 知的障害者(児)相談**
 ▶日時 12月15日(土) 午前10時～正午
 ▶場所 福祉会館
- 身体障害者相談**
 【相談員】(敬称略)
 ▶宮宅 良【北本荘7丁目7番23号】 ☎050(5000)9051
 ▶有瀬 隆【宮北2丁目8の6】 ☎☎079(437)6539
 ▶政本 和子【古宮236番地の4】 ☎079(437)3456 ☎079(437)3467
 ※☎☎はNPO法人アエソンにかかります。
- 子どもの悩み相談**
 ▶日時 毎週月～金曜日 午前9時～午後5時
 ▶場所 役場第2庁舎3階 ふれあいルーム(電話相談可) ☎079(437)4141
- 母子家庭相談(予約が必要)**
 ▶日時 12月12日(水)、26日(水) 午前10時～午後4時
 ▶場所・申し込み 福祉グループ
- 子育て相談(事前問い合わせ必要)**
 両施設で来所相談を行っています。(祝日除く)
 ◎北部子育て支援センター
 ▶日時 毎週月～土曜日 午前10時～午後4時
 ▶電話相談・問い合わせ ☎078(944)0717
 ◎南部子育て支援センター
 ▶日時 毎週月～土曜日 午前10時～午後4時
 ▶電話相談・問い合わせ ☎079(437)4188
- 臨床心理士による子育て相談**
 予約が必要です。
 ◎北部子育て支援センター
 ▶日時 12月3日(月) 午後1時30分～3時30分
 ▶申し込み・問い合わせ ☎078(944)0717
 ◎南部子育て支援センター
 ▶日時 12月10日(月) 午後1時30分～3時30分
 ▶申し込み・問い合わせ ☎079(437)4188

日	月	祝日	施設	備考
1	土		図書館フォーラム	午後1時30分～4時 中央公民館
2	日			
3	月			
4	火		議会定例会	
5	水		ことぶき大学 大学祭	午前9時15分～午後4時 中央公民館
6	木			
7	金		親子でレッツゴー	午前10時～正午 西部コミセン
8	土			
9	日		「こころふれあ町民のつどい」	映画会午後3時30分～5時45分、講演会午後6時～7時30分 中央公民館
10	月			
11	火		議会定例会	
12	水		議会定例会	
13	木			
14	金		親子でレッツゴー	午前10時～正午 西部コミセン
15	土			
16	日		県立考古博物館開館記念特別講演会2	午前12時30分～博物館講堂

※ニコニコの森クリスマス会 午前10時～11時15分 北部子育て支援センター

※わくわくの森クリスマス会 午前9時30分～11時15分 南部子育て支援センター

親子でレッツゴー 午前10時～正午 西部コミセン

歴史講座 午前10時～ 郷土資料館

消防団年末特別警戒 ～12月31日まで

町施設の年末年始休業・休館日
 12月28日(金)～1月4日(金) 健康いきいきセンター
 12月29日(土)～1月3日(木) 役場・教育委員会・子育て支援センター・郷土資料館・中央公民館・総合体育館・図書館・リサイクルプラザ・各コミュニティセンター

広報はりま 19.12 詳しくは情報のページ・施設だよりなどをご覧ください。※印は事前にお問い合わせください。

住民総参加型NPO法人 スポーツクラブ21はりま

住所 播磨町本荘70番地1 播磨町総合体育館内
 ☎079(437)2201 ☎079(437)3382
 e-mail harima21@arion.ocn.ne.jp
 ホームページ http://www8.ocn.ne.jp/~sports21/

<休館日> 毎月第4月曜日(祝日の場合は翌日・はりまシーサイドドーム、秋ヶ池運動場除く)、年末年始(12月29日～1月3日)

大八木氏の記念講演会が開催されました!



播磨町体育協会設立30周年を記念して、元ラグビー日本代表でテレビなどでも活躍中の大八木淳史氏による記念講演会が、10月21日(日)に中央公民館で行われました。

当日は、体育協会加盟団体やスポーツクラブ21はりま会員の他に一般の方も加わり、「ラグビーと私～ラグビーを通して得たもの～」と題した講演を約300人の参加者が熱心に聞き入っていました。

- ふれあいスポーツ大会**
 少年野球教室
 ▼日時 12月9日(日) 午前9時～
- トレーニング教室**
 教室を3日間すべて受講された方には、最終日に修了証を発行します。
- ▼日時(受付開始日)
 ①1月7日(月)、9日(水)、11日(金) 午後7時～8時50分
 ②12月1日(土)から受け付け
 ③2月5日(火)、7日(木)、9日(土) 午後7時～8時50分
 ④1月4日(金)から受け付け
 ⑤2月18日(月)、20日(水)、22日(金) 午前9時30分～11時20分
 ⑥1月15日(火)から受け付け
- ▼対象 16歳以上
 ▼定員 先着10人
 ※申し込みが3人以下のコースは開催しません。
- ▼費用 スポーツクラブ会員 500円 一般千円
- ▼用意する物 裏に名前と生年月日を記入した写真(縦4リ×横3リ)を2枚
- ▼申し込み・問い合わせ 午前9時～午後7時までN



▲マシンも充実しています

施設のご案内
 トレーニング室
 総合体育館2階のトレーニング室は、3日間の簡単な講習を受けるだけで、予約なしで自由に利用できます。しかも100円の低料金で使えるので好評です。また、10月にはマシンを5台追加して設備もさらに充実しました。

本格的な筋力トレーニングから美容と健康のための手軽なものまで、自分の目的に合わせた運動が可能です。施設の見学もできますので一度の日程など詳しくは上記のトレーニング教室をご覧ください。

すくすく健康カレンダー

内 容	日時(受付時間) ▶場所	対 象 者	備 考 (*は持参するもの)
乳児健康診査	5日(水) 午後1時~1時30分 ▶福祉会館	平成19年8月 生まれの乳児	*母子健康手帳 通知書(問診票)
10カ月児健康診査	平成20年1月末日まで 時間は各医療機関による(要予約) ▶播磨町・稲美町・加古川市内の小児科(指定医療機関) ※対象者には受診票などを郵送しますので、説明書をよく読んで、指定の医療機関に予約のうえ、受診してください。 ※対象者で受診票がない場合は、健康安全グループへ申し出てください。	平成19年2月 生まれの乳児	*母子健康手帳 健診受診票 健康保険証 乳児医療受給者証
3歳児健康診査	14日(金) 午後1時~1時30分 ▶福祉会館	平成16年9月 生まれの幼児	*母子健康手帳・通知書(問診票) 早朝尿(5cc)

内 容	日時(実施時間) ▶場所	対 象 者	備 考 (*は持参するもの)
両親学級	18日(火) 午後1時30分~3時30分 ▶中央公民館	出産予定のご夫婦	*母子健康手帳 妊娠中の過ごし方~助産師~ 妊娠中の栄養~栄養士~ 播磨町の諸制度~保健師~ 参加者交流~お友達を増やしましょう
たんぼぼ教室	6日(木)・20日(木) 午前9時30分~11時15分 ▶福祉会館	ことばを育む親と 子の遊びの教室	申し込みは健康安全グループ
2歳児育児教室	17日(月) 午前10時15分~11時30分 ▶福祉会館	平成17年10月~ 12月生まれの幼児	*母子健康手帳

いきいき健康づくりカレンダー

内 容	日時(受付時間) ▶場所	対 象 者	備 考
センター健診	6日(木)、15日(土) 午前8時30分~9時 午後1時~1時30分 (婦人科検診は午後のみ) ▶加古川総合保健センター	18歳以上の住民	申し込み: 加古川総合保健センター ☎079(429)2923 健診料: 基本診査 1,500円、 肺がん(結核) 700円、胃がん 1,400円、 乳がん 3,300円、子宮がん 1,200円、 大腸がん 1,000円、骨粗しょう症検診 500円、 B型・C型肝炎検査 1,000円
個別歯周疾患検診	通年(2月29日まで) 時間は各協力医療機関による ▶播磨町・稲美町・加古川市・高砂 市内の協力医療機関	40歳・50歳・ 60歳・70歳の 住民	検診料: 1,300円 予約: 協力医療機関に電話で予約のうえ、受診してください。60歳・70歳の方は健康安全グループ窓口にて、受診券を交付します。
子宮がん個別検診	通年(2月29日まで) 時間は各協力医療機関による ▶加古川市・稲美町の協力医療機関 (12医療機関)	18歳以上の住民	検診料: ①子宮頸部がん 1,500円 ②子宮頸・体部がん 2,200円(医師が必要と認めた方のみ) 予約: 加古川総合保健センター(受診券を郵送します) 申し込み: 受診券到着後、直接医療機関へ電話予約
2時間人間ドック	日程は加古川総合保健センター ☎079(429)2923へお問い合わせください。 午前8時30分~9時 ▶加古川総合保健センター	40歳以上の住民	①予約: 加古川総合保健センター ②申し込み: 健康安全グループで個人負担金(8,120円)を支払い、受診券の交付を受ける。

内 容	日時 ▶場所	対 象 者	備 考
健康相談	6日(木) 午後1時30分~3時(受付時間) ▶福祉会館	住民一般	保健師、栄養士が個別に相談に応じます。 (予約制)
リハビリ友の会	3日(月)、17日(月) 午後1時30分~3時15分(実施時間) ▶福祉会館	医療処置終了後で 機能 訓練希望者(介護保険の サービスを利用しない方)	申し込みは健康安全グループ

12月の保健相談

※電話予約制です。お申し込みは各課まで。
▶場所 加古川健康福祉事務所

- こころのケア相談**
▶日時 10日(月)、25日(火)
午後1時~2時30分
▶申し込み 保健指導課 ☎079(422)0003
- 酒害相談**
▶日時 10日(月) 午後1時~2時30分
▶申し込み 保健指導課 ☎079(422)0003
- パーキンソン病患者交流会**
▶日時 18日(火) 午後1時30分~3時30分
▶申し込み 保健指導課 ☎079(422)0003

- エイズ・肝炎ウイルス検査相談**
▶日時 12日(水) 午前9時15分~10時15分
▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002
※匿名、原則として無料実施。
- 一般健康相談**
▶日時 13日(木)、27日(木) 午後1時~2時
▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002
- 専門栄養相談**
▶日時 19日(水) 午前9時30分~11時30分
▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002

健康情報テレホンサービス

12月

月曜日 不妊治療とは?
火曜日 口内炎
水曜日 手足のしびれ
木曜日 夜間の頻尿
金曜日 もの忘れは認知症の始まり?
※祝日は前日のテープが流れます

☎0120(979)451

加古川夜間急病センター(内科・小児科) ☎079(431)8051 診療時間/午後9時~翌朝6時(年中無休)
加古川歯科保健センター ☎079(431)6060 診療日/日・祝日 診療時間/午前9時~正午、午後1時~4時30分
※いずれも急患を受け付けますので、不急の方はご遠慮ください。

加古川市加古郡医師会 第7回 市民健康フォーラム
気をつけよう! 腹痛で始まる病気のあれこれ

『腹痛』を起こす病気は様々です。放置していても自然に治る場合もあれば、診断が遅れると生命の危険につながるような重症な原因もあるので、十分な注意が必要です。
今回は、内科・外科・小児科・産婦人科の専門医が、詳しくお話しします。お誘いあわせの上、ぜひご来場ください。
▶日時 12月1日(土) 午後2時~4時
▶場所 加古川総合保健センター3階 大会議室
▶講師 ・小児科 水野 正之氏(水野医院 院長)
・内科 玉川 正博氏(玉川医院 院長)
・産婦人科 矢野 聡氏(矢野産婦人科医院 院長)
・外科 住吉 孝雄氏(住吉医院 院長)
※参加費無料、申し込み不要、手話通訳有ります。
▶問い合わせ 市民健康フォーラム事務局
〒675-0101 加古川市平岡町新在家1224-12
☎079(421)4301 ㊚079(421)4303

いずみ会料理講習会
食物繊維をしっかりとって『おもてなし料理』

食生活を見直してみませんか?
▶日時・場所
12月4日(火) 中央公民館
12月12日(水) 野添コミセン
12月19日(水) 南部コミセン
12月21日(金) 中央公民館
※いずれも午前9時30分~12時30分
▶参加費 500円(当日徴収)
▶申し込み・問い合わせ 事前に申し込んでください
健康安全グループ ☎079(435)2611

加古川健康福祉事務所
フグの素人調理は危険です。絶対にやめてください

毎年フグによる食中毒は後を絶たず、平成18年には全国で26件発生し、1人の方が死亡しました。特に自分で釣るなどしたフグを家庭において素人調理した場合の食中毒がたびたび起きています。
フグは「フグ調理・衛生に関する特別講習会」の受講者などがいる「フグ処理施設開始届済施設」で食べるようにしましょう。
▶問い合わせ 加古川健康福祉事務所 食品衛生課
☎079(422)0004

ふれあい自然農園は 人と人、人と土の
ふれあいから食の健康を広めます

ふれあい自然農園の委員から皆さんへ
2007年も残すところ、わずかとなりました。
ふれあい自然農園では、9月に種をまいたタマネギやダイコンの芽が出て、今では随分と大きくなってきました。先日は、キャベツの苗も植え、一段とにぎやかな畑になりました。水をやりに行くたびに芽や苗が大きく育っており、収穫の 때가 本当に楽しみです。
皆さんも、一度、畑を見に来ませんか。親子、ご夫婦、友達同士、1人での参加も大歓迎です。
(ふれあい自然農園委員 上田)

- ▶日時 12月8日(土) 午前8時~
※雨天中止
▶場所 「ふれあい農園」地図参照
▶服装 汚れてもよい服装、履物
▶持ち物 移植ゴテ、軍手、水筒など
▶問い合わせ 健康安全グループ
☎079(435)2611



はいま健康プラン

健康づくり
情報 vol. 9

健康で楽しい生活のために

目に見えない体力を鍛えよう
自分の体型などは目に見えず、すぐにチェックできます。改善すべく運動やらトレーニングを始めるとなると、しかし、何となく疲れやすくなった、昔に比べて動きが鈍くなったというようなことは、受け流してしまいがちです。でも、これが大きな落とし穴。健康な体をどれだけ維持させるかは、自分の体力にかかっています。体力アップを心掛きましょう。

心肺機能を高めよう
運動をすると、心臓の動きが活発になります。これは、酸素を運搬する役目をする血液を体のすみずみまで送り届けるため、心臓がポンプとなって働いているからです。体を動かさないと、心臓は弱くなっていきます。心臓だけではなく、血液の通り道が狭く

なったり、血管の弾力性がなくなったりもします。
心肺機能を高めるためには、ウォーキング、サイクリング、エアロビック・ダンス、水泳といった酸素を十分にとり入れながら長時間行える運動が向いています。
運動の強度は最初から高くする必要はありません。体が運動に慣れてきたら、徐々に距離や時間を長くするようにしましょう。

疲れにくい筋肉をつくろう
日常、体を動かしたり、運動をするときに必要な筋肉自体の持久力も高める必要があります。筋肉を動かさないでいると、血液の循環が悪くなり、凝りやむくみ、冷え性といった症状の原因ともなってきます。
しなやかでケガのないからだをからだに柔軟性が備わってなければ、ケガを起こしたり、肩こりなどの原因にもなります。筋肉の柔軟性を高めるための運動は、ストレッチ体操を実践していきましょう。