

水天子



よこちゃん

横内市民センターだより

発行 青森市横内市民センター
〒030-0132 青森市横内字亀井 28-2

TEL 017-738-8723

FAX 017-738-8726



講座レポート

筋膜リリース ヨガの要素を取り入れて (10/14、21、28)

筋膜リリースという言葉を知ったことがありますか？筋膜とは、筋肉や内臓などを包んでいる膜のことで、鶏肉の皮をめくると薄い白い膜がありますが、それが筋膜です。筋膜リリースは、硬くなった筋膜に圧力をかけたり、緩めたりする運動で、筋肉が持っている力をきちんと出せるようになり、腰痛や膝の痛みの緩和や手足の可動域が広がる等の効果があります。

この筋膜リリースを指導している Eight8 (エイト) 代表の長内今日子さんによる講座が、30代から70代の女性10人が参加し、3回シリーズで開催されました。1回目の講座では、「ラクロス」というスポーツで使う直径6cmの硬質ゴム製のボールを体(骨の部分 avoiding)に当てて行う動作が紹介され、筋膜リリースの効果とボールの使い方の説明に続いてボールを使った実技が行われました。このあと、仰向けや横向きの姿勢でお尻の筋膜リリースを行い、最後に、床に座ってヨガの姿勢を取り入れながら様々なストレッチ(ラクロスボールを使わない)を行いました。2回目は、お尻の筋膜リリースと肩甲骨周りの筋膜リリース、ストレッチです。3回目は、お尻の筋膜リリースと骨盤周りの筋膜リリース、ストレッチです。

講師の長内さんは、ボールが正しい位置に置かれているか、動作が正しく行われているか等参加者の体調にも気遣いながら、きめの細かい指導を行い、筋膜リリースを初めて体験した参加者も安心して取り組んでいました。参加者からは、背筋が伸びたような感じがする、体が軽く感じ手足の可動範囲も広がったという感想も聞かれ、3回の講座で、筋膜リリースの効果を感じたようでした。



ラクロスボールを使った講師による実演しながらの解説



ラクロスボールの使い方を説明する講師

生きがい・学びの場

結成35年！～横内陶芸クラブ～

会員数13名、毎週金曜日〈午前の部&夜の部〉に活動日を設定、ざくばらんに自由な作品づくりを楽しんでいる。活動を通して会員の親睦を図り、陶芸についての工程を習得、楽しく充実した時間を共有することにより、生涯学習の一環として『生きがい・やりがい』を得ることに繋がる学びの場でもある。

「市民センターまつりでは作品展示も行っています。陶芸に興味がある方は、老若男女に関わらず見学・体験にいらしてください！」と、ろくろを回す会員の手元を優しい表情で眺めながら嶋中会長は話していた。

【画像は会員の作品／窯詰をする様子】



横内市民センターでは、青森市保健所が主催する「健康づくりリーダー育成ゼミ」を修了した田中美枝子さんが代表となって、健康づくり教室が開催されています。田中さんにお聞きしたところ、健康増進や生活習慣病の予防、健康寿命の延伸等を目指して、地域の健康づくりに励んでいるそうです。



【腿を引き上げる】

会員数は、横内地区の方を中心に現在 30 名です。当初は男性もいましたが今は全員が女性で、口コミで会員を募集しています。毎月第 2 と第 4 水曜日の 9 時 30 分から 12 時までが活動日です。コロナ禍のため、市保健所の指示で活動を休止していましたが、開催許可が下り 10 月から 5 か月ぶりに活動再開です。久しぶりに会った皆さんが、和気あいあいととても楽しそうに運動していました。

基本的に椅子に座っての運動ですが、和室で畳に座って運動することもあるそうです。この日は、椅子に座って腕、足、胸、脇腹等の運動とボールを使っただけの運動の 2 種類でした。会員の皆さんは、活動休止中も自宅で少しずつ鍛えていたそうで、様々な運動を

笑顔で行っていました。会では、健康寿命を少しでも伸ばし、横内地区の皆さんが元気で過ごせるよう健康づくり教室を続けていきたいと話していました。



【ボールを股に挟んで歩く】



【ボールを投げ上げ、手を叩いてからボールをつかむ】



お勧め講座・イベントのご案内！ (1~3月)

◆寒仕込み～かんたんみそ作り～

開催日時：1月29日(土) 10時～13時

対象：一般(18歳以上)

講師：「アロマとハーブと石けんの教室工房さぢ」主宰 高村智子

持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具
持ち帰り用袋

受講料：1,000円

人数：6名



◆家庭菜園始めよう！

「トマト・ピーマン・ナス・ネギ」の育て方

開催日時：3月4日(金) 10時～12時

対象：一般(18歳以上)

講師：青森市農業振興センター職員

持ち物：筆記用具

受講料：無料

人数：20名



編集後記

昨年引き続き、今年も新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、やむを得ず恒例の市民センターまつりを中止いたしました。今号では、講座レポート等の記事で、市民の皆様の生涯学習活動に熱心に取り組む様子を紹介いたしました。次年度こそはセンターまつりが開催されることを願っています。

横内市民センター担当：須藤、横内

〈取材・編集〉

青森市中央市民センター1F

青森市生涯学習推進員室

TEL 017-734-0164 (内線 36)