

カメラフラッシュ



志茂田景樹さん人権講演会

1月27日(日)文化会館において、『いじめに未来はありません』と題し、直木賞作家の志茂田景樹さんによる人権講演会が行われました。

中学時代のいじめ、また独特のファッションを始めた頃、周囲から冷たい視線を受けたことに触れ、いじめ問題、命の大切さについて熱く語られました。

また講演に先立ち、町人権作文優秀作品に選ばれた金沢小4年小暮弘法^{ひろのり}くんに『駅で出会った目の不自由な人たち』と題した作文を発表してもらいました。



1月23日(水) 公民館講座「笹かご作り教室」 新井ラク先生(野巻区)を講師に…

自分で採った笹を使ってミカンかごを編みました。ほとんどの参加者が初めてでしたが、立派なミカンかごができました。



川の国埼玉フォトコンテスト最優秀賞 「^{おうけつ} 甌穴のある川」

2月3日(日)、埼玉会館において第5回川の国埼玉フォトコンテストの表彰式が行われ、一般の部で、関根伊佐男氏(大字皆野)が応募総数815作品の中から、見事最優秀賞を受賞されました。

発電所設置 秩父クリーンセンター

秩父広域市町村圏組合では、可燃ごみの焼却施設である『秩父クリーンセンター』での基幹的設備改良工事の主要事業として、発電設備の設置工事を本年5月頃から開始する予定です。

これにより、ごみ焼却による排熱を利用した発電所として生まれ変わることになり、年間840万kw程度の発電量を見込んでいます。

完成後は所内の電力を賄い、余剰電力を電力会社に売ることによって、年間約8,400万円の経費が削減できる見込みです。また、電気を買う側から売る側になることで、温室効果ガスを最大120%削減することが可能となります。

問合せ 秩父クリーンセンター

☎24-8050

歩くフォームを見直そう！

背筋を伸ばして、腕は前後に自然に振る

あごを引いて、視線は遠くを見る

つま先から蹴る

かかとから着地



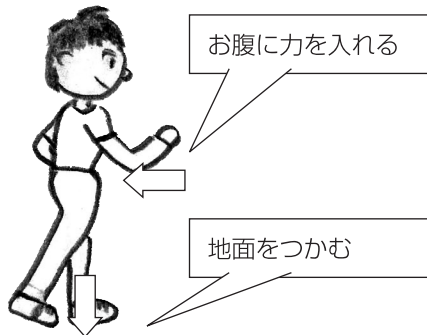
「ウォーキング」は誰にでもできる運動ですが、効果を上げるには、正しいフォームを身につけることが大切です。正しい姿勢で歩くことで、わざわざ時間を作らなくても普段の歩きが効果的な運動になります。

今一度、ご自身の歩く姿勢を見直しましょう！

腰痛の方向け ウォーキングフォーム

腰痛の一因に、腹筋や背筋が弱く、さらに「反り腰」の姿勢が上げられます。

腰痛の方は、おへそ下に力を入れて、顔をまっすぐ前に向け歩くように心がけましょう。前についた足の指で地面をつかむと、反りにくく猫背の予防にもなります。



膝痛の方向け ウォーキングフォーム

膝の関節を守りながら、その周りの筋肉を上手につかって歩くことがポイントになります。大股歩きは禁物。ひざにゆるみをもたせ、足の裏の真上にひざが乗かるように着地します。つま先で蹴り出したり、ひざをまっすぐ伸ばしきった歩き方は負担が大きいのでやめましょう。



メタボレンジャーの方向け ウォーキングフォーム

腕を、うしろに振ることを意識します。少し大股で、足の指で地面をつかんで押し上げるイメージで、大きく動作をしてみましょう。

3歩目大股のすすめ！

1歩2歩はふつうに3歩目大股というようにメリハリをつけて歩いてみましょう。

手を思い切り後ろへ振ろう！

ちょっと大股で！足の指で地面を押しように蹴る

息がはずむくらいの速さでややキツイと感じるスピード



カメラフラッシュ



志茂田景樹さん人権講演会

1月27日(日)文化会館において、『いじめに未来はありません』と題し、直木賞作家の志茂田景樹さんによる人権講演会が行われました。

中学時代のいじめ、また独特のファッションを始めた頃、周囲から冷たい視線を受けたことに触れ、いじめ問題、命の大切さについて熱く語られました。

また講演に先立ち、町人権作文優秀作品に選ばれた金沢小4年小暮弘法ひろのりくんに『駅で出会った目の不自由な人たち』と題した作文を発表してもらいました。



1月23日(水) 公民館講座「笹かご作り教室」 新井ラク先生(野巻区)を講師に…

自分で採った笹を使ってミカンかごを編みました。ほとんどの参加者が初めてでしたが、立派なミカンかごができました。



川の国埼玉フォトコンテスト最優秀賞 「おうけつ 甌穴のある川」

2月3日(日)、埼玉会館において第5回川の国埼玉フォトコンテストの表彰式が行われ、一般の部で、関根伊佐男氏(大字皆野)が応募総数815作品の中から、見事最優秀賞を受賞されました。

発電所設置 秩父クリーンセンター

秩父広域市町村圏組合では、可燃ごみの焼却施設である『秩父クリーンセンター』での基幹的設備改良工事の主要事業として、発電設備の設置工事を本年5月頃から開始する予定です。

これにより、ごみ焼却による排熱を利用した発電所として生まれ変わることになり、年間840万kw程度の発電量を見込んでいます。

完成後は所内の電力を賄い、余剰電力を電力会社に売ることによって、年間約8,400万円の経費が削減できる見込みです。また、電気を買う側から売る側になることで、温室効果ガスを最大120%削減することが可能となります。

問合せ 秩父クリーンセンター

☎24-8050

歩くフォームを見直そう！

背筋を伸ばして、腕は前後に自然に振る

あごを引いて、視線は遠くを見る

つま先から蹴る

かかとから着地



「ウォーキング」は誰にでもできる運動ですが、効果を上げるには、正しいフォームを身につけることが大切です。正しい姿勢で歩くことで、わざわざ時間を作らなくても普段の歩きが効果的な運動になります。

今一度、ご自身の歩く姿勢を見直しましょう！

腰痛の方向け ウォーキングフォーム

腰痛の一因に、腹筋や背筋が弱く、さらに「反り腰」の姿勢が上げられます。

腰痛の方は、おへそ下に力を入れて、顔をまっすぐ前に向け歩くように心がけましょう。前についた足の指で地面をつかむと、反りにくく猫背の予防にもなります。

膝痛の方向け ウォーキングフォーム

膝の関節を守りながら、その周りの筋肉を上手につかって歩くことがポイントになります。大股歩きは禁物。ひざにゆるみをもたせ、足の裏の真上にひざが乗っかるように着地します。つま先で蹴り出したり、ひざをまっすぐ伸ばしきった歩き方は負担が大きいののでやめましょう。

お腹に力を入れる

地面をつかむ



膝はゆるめて、歩幅を小さく！



メタボレンジャーの方向け ウォーキングフォーム

腕を、うしろに振ることを意識します。少し大股で、足の指で地面をつかんで押し上げるイメージで、大きく動作をしてみましょう。

手を思い切り後ろへ振ろう！

ちょっと大股で！足の指で地面を押しように蹴る



3歩目大股のすすめ！

1歩2歩はふつうに3歩目大股というようにメリハリをつけて歩いてみましょう。

息がはずむくらいの速さでややキツイと感じるスピード