

# 南陽地区会館だより 5月号



〒455-0873名古屋市港区春田野3丁目101番地

TEL/FAX 052-301-6670

開館時間 10:00~21:00

休館日 月曜日・祝日・12月29日から1月3日

## ◇教室・サークル案内◇

### 今月は…『藤本流民謡 皆好会』

今回は、会主 山下 皆子先生にお話を伺いました。

〈活動日 主に月3回 午前10時~12時〉

民謡は心の故郷です。

旅先で出会った懐かしい民謡、故郷で覚えた民謡など、  
いっしょにうたってみませんか？

私たちは、地区会館の二階をおかりして、  
土曜日にお稽古しています。

用意するものは、民謡の歌詞本だけです。

ない方はこちらでコピーします。

時々老人ホームへ慰問したり…

地域のサークルに参加したりしています。

お気軽に、遊びに来て下さい。お待ちしております。

## ◇南陽地区会館 自主事業のお知らせ◇

**\*フラダンス体験\*「試してみて！フラダンス！」**

**6月7日(日) 10:00~12:00**

**参加募集 10名(予約申込) 年齢問いません。**

**~頭の中を空っぽにして、人生の120分をいつもと違う時間を体験を!!**

問合せ 南陽地区会館 Tel301-6670



## 南陽支所だより 第3号

南陽地区の皆さま、いつもお世話になっております。  
今年度の人事異動で支所長が交代いたしましたので、この場をお借りしてご挨拶申し上げます。

南陽地区の皆さま、日頃は各般にわたりご理解ご協力を賜りまして、誠にありがとうございます。  
4月から南陽支所長に就任することになりました、金澤 正幸と申します。

この地域は伊勢湾台風の経験より防災意識の高い地域だと伺っております。災害対策をはじめ、安心・安全なまちづくりにしっかりと取り組んで参る所存です。

つきましては前任者同様、地域の皆さまのご協力をいただきて職責を全うしたいと存じますので、何卒格別のご指導ご鞭撻を賜りますよう謹んでお願い申し上げます。  
南陽支所長 金澤 正幸

## 磐江川排水機場

### 津波避難ビル協定締結！！

磐江川排水機場に安全に避難するための手すり設置などの工事が終わり、4月1日から津波避難ビルとして使えるようになりました。

いざという時に備え、ご家族で避難場所・経路等を確認しておきましょう。

## インターバル速歩とは

【サッサカ歩き】3分+【ユックリ歩き】3分=1セット

※サッサカ=「ややきつ」と感じる速さ  
※ユックリ=息を整える

これを交互に繰り返す

目標 1日5セット=30分 1週間に4日(まとめて5セットでなくてもよい)

フォームで  
気をつけること

上体

・肩の力を抜く

ひじ

・90度に曲げる



肩たま

・目標は25メートル  
くらい速く  
・あごを引く

姿勢

・背筋を伸ばす

歩幅

・ふだんよりも  
大きめに  
・かかとから着地

ここに注意

- 前かがみで歩くと腰を痛めてしまう原因に
- 膝や股関節に痛みがある場合は、無理をしない
- インターバル速歩の前にストレッチを

## うつ病などの運動療法に活用

インターバル速歩を病気の治療に活用しようとする動きもある。デンマークのコペンハーゲン大学の研究によると、2型糖尿病発症者がこの運動を取り入れたところ、インスリン抵抗性の数値が改善したという。

能勢さんらの調査でも、インターバル速歩をすることで、うつ傾向の改善が見られた。首都圏のクリニック（東京都豊島区）では、JTRCと連携し、うつ病の運動療法に取り入れていて、院長の鈴木宏さんは「効果が現れる。一人ひとりに合わせた専門的な指導が重要」と話す。

このほか、遺伝子の働きとインターバル速歩とのつながりについても分析が進められている。

日本経済新聞より

## 《会館事業報告》

### ∞初めてのギター教室∞

4月5日（日）に開催しました。  
初めてギターに触れる人、昔弾いていた人、こどもに習わせたい人…様々な参加者と講師がギターを通してひとつになり、楽しいレッスンとなりました。

男性（70代）

「結婚する時に始めた。  
今日来て若返る気がする。」

女性（60代）

「ギターは今日が初めて。音楽・美術はやったことがない。」

女性（60代）

「主人のギターを持ってきました。前からギターに興味がありました。」



男性（40代）

「30年前に捨てたギター。  
これでひともうけしようかと。笑」



女性（小学生）

「おとうさんがやっていたけど、なかなか教えてくれないので、ギターを買ってお母さんと来ました。」

男性（60代）

「技術的には素人です。嫁にドミファの指導を受けてきました。そこで気づいた事は“老眼が進んでいることを発見”」

女性（60代）

「今も友達同士で集まってやっているが、先生がいないので来ました。」

女性（中学生）

「学校の吹奏楽部でコントラバスをやっています。ギターは初めて。」

男性（小学生）

「3年生です。よろしくおねがいします」