

健康は姿勢から!!!

初回無料体験もあり

健康寿命を伸ばしたい方や、体力に不安を感じている方にぴったりのトレーニング教室。今回はトレーナーの島迫朋美さんと佐光亮平さんに教室の特徴などを聞きました。



▲トレーナーの島迫さんと佐光さん

Q どのような方がトレーニングにいられますか？
A 今は40代〜80代の方が来られています。比率としては少し女性が多く、ご夫婦で来られている人も多いです。体力に不安を感じている人や健康寿命を伸ばしたい方が来られています！

Q どのようなメニューのトレーニングをしていますか？
A お一人ずつ体力のレベルが違うので、姿勢をよくするようなメニューやその都度来られている人たちに合わせエクササイズしていきます！

Q 来られている人の反応はいかがですか？
A お墓参りに行く時、階段の手すりを使わずに行けた、腕が上がるようになったなどの声も聞かれます！

Q 運動が苦手な方でも大丈夫でしょうか？
A 椅子に座ってする運動が多いので苦手意識のあまりない方も気軽に来てもいいと思います。短時間でもこつこつ継続していただくのがいいかと思えます！

Q 最後に一言お願いします！
A 最後まで一言お願いします！

メディカルフィットネス MIKI

開催場所 三木病院 リハビリ室
お電話 Tel.080-3924-6840

トレーニング教室 毎週水曜 13:30~14:15
とどろけるヨガ 毎週水曜 14:45~15:30
各1,000円(両教室参加で500円割引)

まず！
A ご自宅でもできるようなストレッチも教えています。筋力トレーニングや全身を動かす中で膝や腰、肩も柔軟にします。ただストレッチをするだけではなく理論的に教えられているので、気になった人はぜひ一度体験にきてください！

Q 毎回来た方がいいのでしょうか？
A 来たいときにきていただく形で大丈夫です！毎週や隔週、1回だけの体験でもOKです！

Q 運動が苦手な方でも大丈夫でしょうか？
A 椅子に座ってする運動が多いので苦手意識のあまりない方も気軽に来てもいいと思います。短時間でもこつこつ継続していただくのがいいかと思えます！

地域に愛される病院へ 三木病院の整形外科

「体の柔軟性」について

今回は三木病院の院長三木冬人先生に「体の柔軟性」について聞きました。



三木冬人院長

冬場になると体の柔軟性が低下するという話を聞いたことがありますが、具体的にどのような影響があるのでしょうか？
三木先生(以下三)は、冬は気温の低下に伴い、筋肉や関節が硬くなりやすくなります。その結果、柔軟性が失われ、転倒や骨折のリスクが高まります。

Q 柔軟性を高めるためにはどうしたらいいですか？
A 柔軟性を高めるためには、冬場は特にストレッチや軽い運動を行うことが大切です。また、夏以上にしっかりとストレッチを行うことが大切です。

Q 特に注意が必要なのはありますか？
A 特に注意が必要なのは、冬場は筋肉が硬くなりやすいため、夏以上にしっかりとストレッチを行うことが大切です。また、夏以上にしっかりとストレッチを行うことが大切です。

医療法人 天楽会 三木病院
今治市泉川町1丁目3-45
看護師随時募集中！
☎0898-32-4680 <http://tenrakukai-hp.com/>



2014年〜2016年上演「鶴姫伝説」舞台写真

マイタウン 読者プレゼント!

提供/ 坊っちゃん劇場 様

ペア10組様
見奈良天然温泉 利楽チケット
応募締切 2/28(金) 必着

当選された方にはご記入いただいた住所へ送付いたします。ご記入がない場合はお送りいたしかねますのでご了承ください。

ハガキ 〒794-0811 今治市南高下町4丁目5-35 株式会社マイタウン今治新聞社「プレゼント係」
メール mail@mytown-g.co.jp

ご記入いただいた個人情報は当社で管理し、外部に提供することはありません。

応募方法 ●住所●氏名●年齢●電話番号●職業 ●坊っちゃん劇場利用時の感想やイメージを明記の上、ハガキかメールでご応募ください。

坊っちゃん劇場では、2025年4月から、過去上演作品の中で人気がある大三島が舞台の「鶴姫伝説」を新たな視点で描く「新・鶴姫伝説」(仮題)を上演! 今回は、隣接する 見奈良天然温泉「利楽」の入浴券をプレゼント!

「ASD(自閉スペクトラム症)について」

療育目的で通う放課後等デイサービス運営している八木佐織さんに今回はASD(自閉スペクトラム症)について教えてもらいました。

今回も、ASD(自閉スペクトラム症)についてです。前回お伝えした自閉症の症状の①コミュニケーション障害について書きます。自閉症児と日々接する中で、彼らが自分の中に閉じこもる時、それはこの世への不安や怖さがあると思います。なぜ怖いのか?世の中のルールや秩序がわからない、自己を客観視できないからです。私達は3次元を生きていますが彼らは2次元を生きています。私達と違う世界に生きています。その世界では、人の言動の裏が読めない、人の感情を推し量れない、マナーに疎い、場にそぐわない言動をとる。などのコミュニケーションに関する特性があります。

また、私は彼らにこの世のルールを〇か×でお教えします。決まり事を小さくかみ砕いていくと〇のことが浮かび上がります。どうしても建前や人の真意や事情でかみ砕けない問題は、人と共に生きる時大切なことを〇としていきます。

たとえば服を脱ぐ人には、どの場所なら脱いでいいのかわからない。時間や場所を伝えるときはタイマーをセットし〇の時間を伝え見せます。そうやって、この世が怖くないと伝えていきます。

今回は、常同行動について

おくらっくらぶ 第38回
療育目的で通う放課後等デイサービス運営している八木佐織さんに今回はASD(自閉スペクトラム症)について教えてもらいました。

おくらっくらぶ 一般社団法人 きざはし
☎0898-52-8106
今治市近見町2丁目1番61号

くもんの先生を、やってみませんか?
「くもんの先生」説明会 実施中!
「公文式」「くもんの先生の仕事」をご案内いたします。お気軽にご参加ください!

KUMON
要予約 4日前まで
当日は採用テスト面接は行いません

2月・3月の説明会にご参加でもれなく Amazonギフトカード1000円分プレゼント!

2/19(水) お住まいの今治市で 公文式 今治馬越教室 13:00~14:30 ☆指導者講話付き

Web説明会 お気軽に自宅から
2/18(火) 10:00~11:30 15:00~16:30
2/19(水) 13:30~15:00 17:00~18:30
2/26(水) 14:00~15:30

2/28(金) 10:00~11:30 15:00~16:30
3/4(火) 10:00~11:30 15:00~16:30

お申込み後、説明会のURLをメールで送らせていただきます。

※日程でご都合がつかない場合は、他の日程をご案内できる場合もございますので、ご連絡ください。

お問い合わせ先 フリーダイヤル やってみよう よいしごと くもんの先生
0120-834-414

公文教育研究会 愛媛ブランチ
〒790-0005 松山市花園町1-3 受付時間/9:30~17:30 土・日・祝日を除きます
日本生命松山市駅前ビル7F こちらからもお申込み・お問い合わせ出来ます▶

あなたがくもんの先生になったら..をイメージ出来ます! サイトで「くもんの先生スタイル診断」をチェック

2/9(日)・2/16(日) 歯科医日曜救急当直表
※当直医が変更されている場合がありますので、来院の前日に一度今治市歯科医師会館まで確認のため、電話してください。

2/9(日) 鯉池歯科 今治市鯉池町3-1-43 ☎(0898)23-0418
2/16(日) 丹歯科医院 今治市黄金町3-4-1 ☎(0898)23-0648

仲介・査定専門の不動産会社です

家や土地の無料査定受付中
買取建売は、一切おこなっておりません

宅地建物取引士 西岡 能信
宅地建物取引士 菅 玲子
宅地建物取引士 重松 和希

LIXIL不動産ショップ 今治市常盤町4丁目7-6 宅建許可 愛媛県知事(13)第1166号/愛媛県宅地建物取引業協会会員
0120-969-141

困ったときは便利屋へお電話を!

電球の交換 見積り無料 庭木の剪定
重い家具の移動 小さなことでもOK! 庭や畑などの草刈り
部屋や不用品の片付け リフォーム
雨漏り修理 古い建物の解体

あなたのところまで駆けつけます!お気軽にお問合せください!!

便利屋さん ☎0898-52-7735
今治市南高下町2丁目1番14号