

クローズアップ

CLOSE UP



400年続く行事今年も

1月9日、初市まつりを例年より規模を縮小して開催。恒例のお焚き上げを八幡宮境内（本町二丁目）で実施し、参加者は煙を浴びて無病息災を願いました。露店では大小さまざまなだるまが販売され、今年の干支・トラの顔が描かれただるまを購入している人もいました。

初市コラボで成人祝う

初市まつりと同日開催した成人式では、コラボ企画として、抽選の景品にだるまを用意したり楽歩堂前橋公園にだるまを飾ったフォトスポットを設置したりしました。また、初の試みとして受け付けを電子化。新成人はタブレットにスマホをかざしてスムーズに入場していました。



夢の舞台、次はチームで走りたい

柏川中在学時、駅伝大会のメンバーに選ばれたことをきっかけに駅伝競技を始めた諸星さんは、1月に開催された第98回箱根駅伝に出場し、区間5位相当の参考記録を残した。

「駅伝といったら箱根駅伝」競技を始めた頃から夢見た舞台を「最高でした」と笑顔で語る。「他の大会との違いは規模や注目度。終わった後スマホを見たら100件くらい連絡が来ていたり、遠くの親戚から贈り物が届いたりして驚きました」

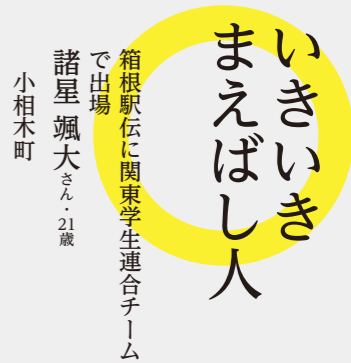
連絡は異国の地からも届いた。「オリンピックの長期キャンプで前橋市に滞在し交流があった南スーダンの選手から、「頑張ったね」とメッセージがありました。陸上競技へ懸ける思いに

は刺激を受けていた存在です」多くの応援を受け、目標の記録にも届いた諸星さん。

「卒業後は実業団で陸上を続けたいと思っていますので、箱根駅伝を走れたことは自信にもなりました。ニューイヤード駅伝で地元を走れたらいいですね」

現在育英大3年生。残りの学生生活も叶えたい夢に溢れている。「次の目標は、来年、育英大のチームとして箱根駅伝を走ること。あの舞台を経験すると一回では物足りない。また走りたいと思います。いずれは教員にもなりたいため、教育実習や勉強もしっかりして、充実した1年になればいいと思います」

大きな夢を叶えたランナーは、次の夢に向かって走り出している。



箱根駅伝に関東学生連合チームで出場  
諸星 颯大さん・21歳  
小相木町



松村 純子さん

男女共同参画センターで発行している男女共同参画情報誌「新樹」。今回は「きりり輝くヒトにインタビュー！」のコーナーを紹介し、インタビュアーの相手は、国立赤城青少年交流の家所長の松村純子さんです。同施設は、赤城の自然豊かな環境の中、団体宿泊体験などをとおして、健全な青少年の育成を図ることを目的とした施設。女性管理職の立場から見える男女共同参画について、話を聞きました。

松村さんは、千葉県の小学校教諭として勤務しているときに、社

前橋市男女共同参画情報誌



Vol.5 きりり輝くヒトにインタビュー！  
男女共同参画センター  
☎027-898-6517



国立赤城青少年交流の家  
マスコットキャラクター  
ササビー

施設職員を募集すると、女性の志願者がとても多いのに、管理職を目指す人が少ないというのが現実と語る松村さん。これから先、男性も女性も分け隔てなく、将来の目標を設定できることが大事と話してくれました。

そのためには、子どもの頃から男女の役割について考える機会を持つことが大切。松村さんは、例えば野外炊事の指導では、男の子が火起こし、女の子が調理と決めて役割分担するのではなく、全員が両方できるように支援したいと考えているそうです。

次代を担う子どもたちをはじめ、一人一人が大切にされ、個性や能力が発揮できる社会をつくっていくことが重要です。



「新樹」はこちらから

歩行速度チェック

- 横断歩道を青信号のうちに渡り切れない
- 人に追い越されることが増えた
- いつもの散歩にかかる時間が増えた

1つでもチェックが  
ついたら早めの対策が  
お勧め！  
(本コラム下段参照)

ウォーキングのポイント

- ① 背筋を伸ばす
- ② 肘を後ろに引くように振る
- ③ 少し大股で

ウォーキング前の準備運動を忘れずに！(ピンシャーン！元気体操①)

速さ 軽く汗をかき「ややきつい」と感じる速さ

歩数 現在の歩数+10%  
(例: 3,000歩+300歩)

フレイル予防とは、生涯にわたって活動的で生きがいのある生活を送るための健康寿命(日常生活に制限のない期間)を延ばす取り組みです。このコーナーでは心と体を元気にするヒントを紹介していきます。

今回は「歩く速さ」です。歩くことは下半身の筋力だけでなく、エネルギーや動きのコントロール、心臓や神経などの多様な器官の動きなど、さまざまな要素が必要。近年では、歩く速さが血圧や体温などと並ぶ生きていることを示す指標の一つとして考えられています。コロナ禍で外出の機会が減り、歩くのが遅くなったと感じることはありませんか。昨年度にピンシャーン体操クラブの参加者264人を対象に実施したアンケートでは、43・9%の人が「歩く速度が遅くなったと感じる」と回答しました。

歩く速さを維持、改善するには、普段からのウォーキングが効果的です。また、その効果を高めるには歩き方(質)が重要。ポイントは①背筋を伸ばす②肘を後ろに引くように腕を振る③少し大股で、の3点です。悪天候や関節の痛みなどがある場合は、室内での足踏み運動もお勧め。好きな曲に合わせて3〜5分してみましょう。

ウォーキングはたくさん歩けば良いわけではありません。1日1万歩でその効果は頭打ちになると言われています。急な歩数の増加は関節への負担がかかるため、まずは普段の歩数を増やしていきましょう。10%ずつ増やしていきましょう。

その他に、つま先立ちやスクワットなどの筋力強化(ピンシャーン！元気体操②③)や足指のマッサージを組み合わせると痛みの軽減や転倒予防につながります。

会教育主事の任用資格を取得。平成9年度に国立の施設へ出向しました。当時は国立の施設でも女性の宿直

ピンシャーン！  
フレイル予防で  
健康長寿



Vol.6 歩く速さ  
健康長寿包括ケア課  
☎027-898-6133



ピンシャーン！  
元気体操動画