

運動不足を解消しよう!

お家でトレーニング

在宅勤務やデスクワークなどで体を動かす機会が減っていないでしょうか。自宅などで簡単にできるトレーニングをご紹介します。



体力に自信がない方は、2021SPRING vol.36「体幹トレーニング(初心者)」や2021SUMMER vol.37「体幹トレーニング(中級)」を行ってください。



体幹トレーニング(上級)

片手片足プランク

時間 10~30秒

- ①うつ伏せの姿勢から、手の平とつま先をついて腰を浮かせる
- ②頭、腰、足首が一直線の姿勢ができたなら、右手と左足を上げてキープ
- ③反対の手と足も同じように行う



左右に体が回転しないように姿勢をキープしましょう



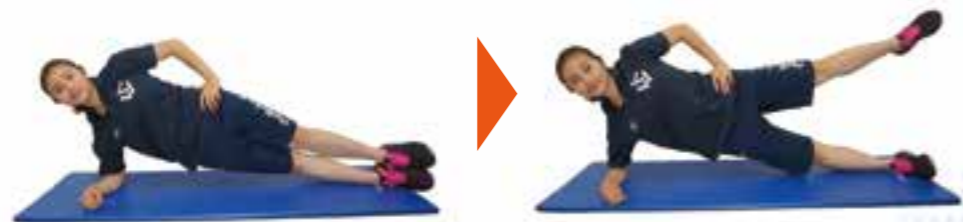
片足サイドプランク

時間 10~30秒

- ①横向きの姿勢から、肘を肩の真下にくるように着き腰を浮かす
- ②肩から足が一直線になるように姿勢をキープし片足を上げる
- ③反対側も同じように行う



足を上げる時に、腰が下がらないようにしましょう



ボールを使ったヒップリフト

時間 10~30秒

柔らかいゴム製のボールを使用

- ①仰向けの姿勢から両膝を立て、足をボールの上に乗せる
- ②肩、腰、膝が一直線になるように腰を浮かせたら姿勢をキープ



体が捻じれたり腰が下がってこないように姿勢を保ちましょう



体幹トレーニングって?

体幹とは胴体部分のことを指し、腹筋、背筋、背中、胸、お尻のことです。体幹部を鍛えることによりバランス能力の向上、腰痛予防、良い姿勢を保つなどの効果があります。

秋の健康レシピ

美味しい食材が豊富に出回る季節です。今回はこの時期に旬を迎える秋鮭(白鮭)と、色々なキノコを取り合わせたお料理のご紹介です。



【秋鮭のつみれ汁 1人分の栄養価】
エネルギー:93kcal たんぱく質:7.7g 脂質:3.1g 炭水化物:19.4g
食物繊維:10.1g 食塩相当量:0.6g

材料(4人分)	
鮭のつみれ生地	取り合わせる具材
生鮭 200g	マイタケ 50g
小麦粉 大さじ2	なめこ 1袋(100g)
片栗粉 小さじ1	里芋 4個
薄口醤油 小さじ1	青ネギ小口切り 大さじ2
木綿豆腐 100g	調味料
白ネギ微塵切り 1/4本分	酒 大さじ2
	薄口醤油 大さじ2
	水 700g
	だし昆布 7g

秋鮭のつみれ汁

北海道や東北の沿岸で生まれた鮭が生まれ故郷の川へ産卵のため戻ってきます。昨今では様々な種類の鮭が食べられますが、白鮭は身がしまり淡泊な味わいが特徴です。今回は白鮭に豆腐や白ネギを加えてつみれ仕立てにした汁物でのご紹介です。さっぱりがお好みの方はこのままで、少しコクが欲しい方は頂く時バターを少量加えてお召上がりください。また、取り合わせのお野菜もお好みでアレンジ自在です。

(下ごしらえ)

- 鮭のつみれを仕込む
- ①鮭は骨と皮を除き一口大に切ってから包丁で鮭の身が少し残る程度に叩きボールに移す。
 - ②小麦粉・片栗粉・薄口醤油を加えて混ぜ合わせてから木綿豆腐と白ネギの微塵切りを加え混ぜてつみれ生地を作る。
 - ③マイタケは一口大にしてさっと茹で、里芋は皮をむき食べやすい大きさに切ってから下茹でしておく。

(作り方)

- 1) 鍋に水とだし昆布を入れ1時間以上置いてから中火にかけ、沸騰したら弱火にして2~3分加熱し昆布を取り出す。
- 2) 鮭のつみれ生地を団子状に丸め12個作り、1)に入れてプカリと浮いてくるまで加熱する。
- 3) 2)に具材を加え火を通し、調味料を加えて味を整え盛り付けてから青ネギの小口切りをあしらう。



キノコと野菜の胡麻和え

秋はキノコ狩りの季節ですね。種類の豊富なキノコ類は食物繊維が豊富なうえ生活習慣病の予防にも大活躍。年中出回るキノコに加え、旬ならではの天然物の味や香りの良さをシンプルなレシピで堪能してみませんか。

(下ごしらえ)

- ①キノコ類はふきんやキッチンペーパーで汚れを拭き取り石づきを切り落とし、椎茸は5ミリ幅、しめじはほぐし、エノキは長さを半等に切る。
- ②茹で青菜は2cm長さに切る。人参は600wの電子レンジで30秒加熱し冷ましておく。

(作り方)

- 1) フライパンを強火にかけ熱する。キノコを全部加え、へらで混ぜながらキュンキュンと音を立ててキノコから水分が出てつやつやとしてきたら酒を加えカサが半分位になるまで煎りつけて、火から外し粗熱を取る。
- 2) 調味料はあらかじめ合わせておき、人参と青菜を和えてからキノコ類を合わせる。

材料(4人分)	
好みのキノコ取り合わせて	
椎茸・しめじ・エノキ... 300g	
酒 大さじ1	
茹で青菜..... 50g	
人参の千切り 40g	
調味料	
すり胡麻 15g	
薄口醤油 15g	
砂糖 5~15g	

【キノコと野菜の胡麻和え 1人分の栄養価】
エネルギー:145kcal たんぱく質:14.9g 脂質:3.4g
炭水化物:13.1g 食物繊維:2.5g 食塩相当量:0.9g

レシピ提供

公益社団法人和歌山県栄養士会
松崎 博子氏
(栄養士・食生活アドバイザー)



女子サッカー教室

女子を対象にセレッソ大阪スポーツクラブのスクールコーチが指導するサッカー教室です。サッカー経験が無くても安心してご参加頂けます。無料体験ができますので、まずはお問い合わせください。

- 開催日** 土曜日若しくは日曜日 **時間** 18:00~19:15
- 場所** 西松江緑地 サッカー場
- 参加料** 6回 6,600円
- 対象** 小学3年生女子~中学生女子
- 講師** セレッソ大阪アカデミー
- お問い合わせ先** 河西緩衝緑地 管理事務所 TEL:073-451-8355



教室 ピックアップ

お昼間の空いた時間を有効活用しませんか？
筋力トレーニングで運動機能の低下を予防し、ストレッチで筋肉や関節の緊張をほぐし血液循環のいい身体を目指します。肩こり・腰痛・むくみ・ストレス解消等におすすめの教室です。ぜひ一度無料体験へお越しください。



- 開催日** 祝日、お盆、年末年始を除く月曜日
- 時間** 12:05~12:35 **場所** ビッグ愛 6階スポシムルーム
- 参加料** 5回回数券2,250円 10回回数券4,500円
- 対象** 一般 **講師** 財団職員
- お問い合わせ先** 和歌山ビッグ愛 TEL:073-435-5200

アルテリーヴォ和歌山サッカー教室

アルテリーヴォ和歌山の選手・コーチを講師に迎え、サッカーを通じて体を動かす楽しさや心地よさを体感させ、心身の成長を目指してサッカー教室を開催します。

- 開催日** 未定 **時間** 月曜日 ①17:30~18:30 ②18:45~19:45
- 場所** 和歌山県立体育館 **参加料** 10回 12,000円
- 対象** ①年中児~小学5年生
(楽しく体を動かしながらサッカーの技術を身につけるクラス)
②小学生(サッカーの技術・体力を身につけるクラス)
- 講師** アルテリーヴォ和歌山(選手・コーチ)
- お問い合わせ先** 和歌山県立体育館 TEL:073-422-4108



English サークル with ヨガ

英語のこぼれあそびを通じて、子どものコミュニケーション能力と英語に順応する力を育てるとともに、子どもと一緒にヨガで、楽しく健康な時間を過ごしませんか。

- 開催日** 水曜日
- 時間** 10:00~11:00(都合により、11:00~12:00に変更の場合あり)
- 場所** 和歌山県立武道館 武道場 **参加料** 1回 910円
- 対象** 1~4歳の幼児と保護者
- 講師** 加地 亜希先生・畑上 智津子先生
- お問い合わせ先** 和歌山県立武道館 TEL:073-444-6340



新体操教室

ストレッチを軸に、基本姿勢・美しい動きのためのバレエレッスン、ロープやフープを使い、基本を習得するクラスです。技術の習得だけでなく、挨拶や返事など、スポーツを通じた健全な心身の成長を目指した指導が特長です。

- 開催日** 水曜日
- 時間** ①17:00~18:00 ②18:00~19:00 ③19:00~20:00
- 場所** ビッグホエール・軽運動場 **参加料** 10回 9,000円
- 対象** ①年少~年長児 ②小学校低学年 ③小学校高学年
- 講師** 岡本 真理先生 浦中 苑未先生
- お問い合わせ先** 和歌山ビッグホエール TEL:073-433-0035



硬式テニス教室

ボールを打つ爽快感、相手と呼吸を合わせてラリーを続けるワクワク感、運動することでの気持ちよさを味わうことができるなど、多くのことを体験できる教室です。親切丁寧に指導いたします。この機会に参加してみませんか。

- 開催日** 水曜日 **時間** ①14:30~16:00 ②16:00~17:00
- 場所** ビッグウエーブ メインアリーナ **参加料** 10回 9,000円
- 対象** ①一般 ②4歳~8歳
- 講師** 島本 久仁先生 土井 美江先生
- お問い合わせ先** 和歌山ビッグウエーブ TEL:073-433-0035



ビル総合管理業として、清掃・警備等で地域に貢献します

■清掃管理業務 ■警備保障業務 ■設備運転保守管理 ■害虫駆除 ■ホテル関連管理業務
■産業廃棄物収集運搬業務 ■事業系一般廃棄物収集運搬業務 ■マットレンタル業務

株式会社 **クリーンテック**

本社 和歌山市三番丁54番
TEL:073-425-0111 FAX:013-425-0122
営業時間 8:30~18:00 休業日 土日祝



ホームページ: cleantec8.co.jp

和歌山県公立武道館協議会は
武道とともに、地域社会における
武道の普及振興を図り、青少年の健全な
育成に努めます。

加盟館

和歌山県立武道館、武道・体育センター和歌山ビッグウエーブ、和歌山市立河南総合体育館、和歌山県立橋本体育館、紀の川市粉河武道館、九度山町民武道館、海南市総合体育館、御坊市立武道館、田辺市立武道館、白浜町立総合体育館、新宮市総合体育館

事務局：〒641-0024 和歌山市和歌浦西 2-1-22 和歌山県立武道館内 TEL:073-444-6340



秋のイベント案内

新型コロナウイルス感染症の状況によっては、イベントの延期・中止の場合がございます。
最新情報は、ホームページをご覧ください。
<http://www.wakayamasposhin.or.jp/>

花壇に苗を植えよう

今年度も松江緑地詰所前の花壇に色とりどりの花の苗を植えます。親子や年齢問わず、楽しく触れ合いながら季節にあった花の苗を植える体験をしてみませんか？



開催日 10月16日(土)
※荒天の場合は10月17日(日)
時間 10:00~11:00
場所 松江緑地 詰所前 **参加料** 500円
定員 10名 **対象** 一般 **講師** 鳥克也先生
申込み 10月2日(土)13時受付開始
お問い合わせ先 河西緩衝緑地 管理事務所
TEL:073-451-8355

ブリザーブドフラワーのカゴ飾り

生花を加工し、様々な色づけをした花を使って花カゴに飾りつけます。手入れをしなくても長期間保存が可能のため、鑑賞用としてもオススメです。お部屋の飾り付けや贈り物として花カゴの飾り付けを体験してみませんか？



開催日 10月23日(土)
時間 9:30~11:30
場所 河西緩衝緑地 西松江体育館 会議室
定員 15名 **対象** 一般 **講師** 岩田 禎子先生
参加料 3,000円 **申込み** 10月9日(土)13時受付開始
お問い合わせ先 河西緩衝緑地 管理事務所
TEL:073-451-8355

ノルディックウォーク講習会

2本のポールを持って歩くことにより、歩行姿勢を正し、関節やヒザに負担をかけず、体力づくりと筋力強化に効果があるとされています。当日はポールのレンタルもご用意します。動きやすい服装でお友達お誘いの上奮ってご参加ください。



開催日 10月5日(火) ※雨天予備日 10月12日(火)
時間 10:00~11:00
場所 和歌山ビッグ愛 北側芝生広場 **定員** 15名
参加料 1回600円 **対象** 一般 **講師** 財団職員
お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛
TEL:073-435-5200

クリスマスとお正月の寄せ植え

クリスマスとお正月を迎えるために、お部屋に飾る寄せ植え植物を作ってみませんか？様々な自然素材を使い、自分のお気に入りの寄せ植えを作ることで人気のある教室です。



開催日 12月21日(火)
時間 10:00~11:30
場所 河西緩衝緑地 西松江体育館 会議室
参加料 3,000円 **定員** 15名 **対象** 一般
講師 川崎 ゆか先生
申込み 12月7日(火)13時受付開始
お問い合わせ先 河西緩衝緑地 管理事務所
TEL:073-451-8355

しめ縄作り

藁(わら)に触れてしめ縄を作ってみませんか？自然を感じて頂くために一から作り方を学べる教室です。



開催日 12月18日(土) **時間** 10:00~12:00
場所 河西緩衝緑地 西松江体育館 会議室
参加料 1,000円 **定員** 15名 **対象** 一般
講師 財団職員
申込み 12月4日(土)13時受付開始
お問い合わせ先 河西緩衝緑地 管理事務所
TEL:073-451-8355

ミニ門松作り

お正月を迎えるために室内用にピッタリなミニ門松を作ってみませんか？緑地公園内の松や松ぼっくり、自然な竹を利用して作る新規事業になります。



開催日 12月18日(土)
時間 13:30~15:00
場所 河西緩衝緑地 西松江体育館 会議室
参加料 1,500円 **対象** 一般
申込み 12月4日(土)13時受付開始
定員 10名 **講師** 財団職員
お問い合わせ先 河西緩衝緑地 管理事務所
TEL:073-451-8355

まち歩き隊

『まち歩き隊』は「ゴミのないきれいな街づくり」を目的に実施しています。ゴミを拾いながら約2キロほど歩きますので、健康づくりにもつながります。奮ってご参加ください。



開催日 12月4日(土)
時間 10:00~11:00(雨天中止)
場所 県立体育館周辺
お問い合わせ先 和歌山県立体育館
TEL:073-422-4108

「ZUMBA&ストレッチ」

コロナ疲れ
解消企画

リズムに乗って楽しくZUMBAを行い、その後、ストレッチでこわばった身体をほぐすイベントです。コロナ疲れ(運動不足)を解消する60分間のフィットネスを楽しみませんか？



開催日 10月19日(火)
時間 13:30~14:30 **対象** 一般 **定員** 30名
場所 河西緩衝緑地 西松江体育館 アリーナ
参加料 500円 **申込み** 10月5日(火)13時受付開始
講師 室川 佐代子
お問い合わせ先 河西緩衝緑地 管理事務所
TEL:073-451-8355

月いちヨガ

初めての人も安心して参加できる、ゆったりとしたヨガを行います。毎週教室に通うのが難しい方や、仕事や家事などで忙しい方も、月いちヨガでリフレッシュしましょう。



開催日 10月17日、11月21日、12月19日(いずれも日曜)
時間 10:00~11:00
場所 和歌山ビッグ愛 6階スポシムルーム
参加料 1,200円 **定員** 20名 **対象** 一般
講師 井田 真美先生
お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛
TEL:073-435-5200

美 Bodyセルフケア体操

姿勢とお肌を変える秋。体調の不調は体のゆがみが原因かもしれません。ゆがみを整えてスタイルアップ！小顔、姿勢、背骨、骨盤、O・X脚、ダイエット、ゴムバンドを使った巻くだけ簡単体操を体感してください。



開催日 10月20日、11月17日、12月15日(いずれも第3水曜)
時間 10:15~11:45
場所 和歌山ビッグ愛 6階レッスンルーム
参加料 1,200円 **定員** 10名 **対象** 一般
講師 紀の国カイロプラクティック代表 Noami先生
お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛
TEL:073-435-5200

武道祭

和歌山市合気道連盟と協力し、道場師範の演武会や武道館で活動している合気道団体が日頃の成果を披露するなど、合気道を通じて交流を深めるイベントです。見学もお待ちしております。



開催日 令和3年11月27日(土)、28日(日)
場所 和歌山県立武道館
お問い合わせ先 和歌山県立武道館
TEL:073-444-6340

防災セミナー

安政地震(1854年)における広村(現・和歌山県広川町)の被災記録「安政聞録」を現代語訳された、阪本尚生さんを講師に招き、災害時の「自助・共助」を学び、自然災害に対する危機管理対応能力を向上させませんか。ご参加お待ちしております。



開催日 令和3年11月21日(日)
時間 14:00から
場所 和歌山県立武道館
参加料 無料
お問い合わせ先 和歌山県立武道館
TEL:073-444-6340



環境緑化でまちづくり、
より美しい県土創造を推進する
「まちのみどり」のプロ集団

特定非営利活動法人
和歌山県造園緑化技術センター

T 640-8064 和歌山市東町丁2-53 造園会館内
TEL:073-433-3088 FAX:073-433-9173



株式会社 明松

和歌山市湊1850番地
TEL(073)451-3388(代)
FAX(073)453-1434

緑を育てる

株式会社 和歌山ナセリー

和歌山市榎原174番地の1
TEL (073) 455-5115 (代)
FAX (073) 452-6415

緑化造園工事施工
産業廃棄物収集運搬

湊興業株式会社

和歌山市湊2丁目7番12号
電話(073)452-1710
FAX(073)453-7555