

北光連合町内会 環境衛生部長
 えばた しんたろう
江端 信太郎 さん



①ウォーキングを楽しみながらの清掃活動
 ②クリーンウォーキングで回収されたごみ
 ※北光まちづくりセンター
 北18条東5丁目 ☎721-1271



ごみを無くして明るいまちを目指す

まちづくりに励む人を紹介する「東区まちづくりびと」。今月は北光連合町内会環境衛生部長の江端信太郎さんを紹介します。

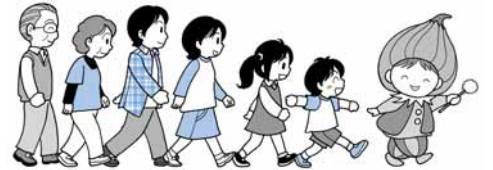
北光連合町内会では、毎年5月30日の「ごみゼロの日」に合わせて、「一日でも清潔で明るい北光地区からごみを無くそう」を目標に「北光地区クリーンウォーキング」を実施しています。

これは連合町内会の皆さんが、ごみステーション周辺の違反ごみや道路に捨てられたたばこの吸い殻などを回収しながら、北光会館を目指して歩くものです。

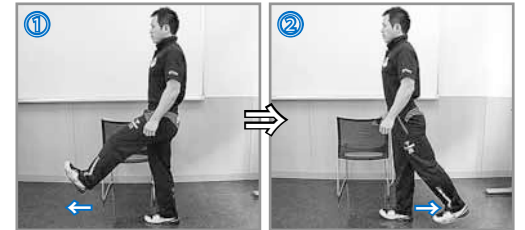
クリーンウォーキング終了後には、北光会館でお茶を飲みながら、参加者同士の懇談会もあります。

「町内会の方々だけでなく、北光地区内の高校からも生徒さんのご協力をいただくなど、この活動を通して地域の絆がより深まっていると感じます。今後、多くの方々に参加いただき、環境についての認識が高まるように続けたいです」と笑顔で語る江端さん、今後のご活躍を期待します。

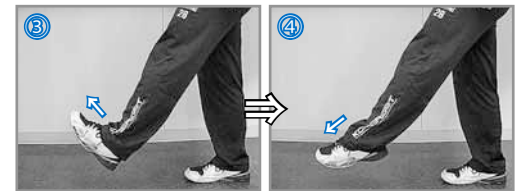
暖かくなり外出する機会が多くなる季節です。専門学校北海道体育大学校 澤田 友紀 先生に足首の捻挫予防について、お話を伺いました。



1) 股関節の運動



2) 足首の運動



いきいき!! タッピー健康ライフ
 ~捻挫予防の巻~

雪解け後の歩き方にご注意を。

雪が解けた後も、ツルツル路面での歩幅を狭くした歩き方をしてしまうと、つまづき、足首を捻挫してしまう恐れがあります。

通常の路面時の歩き方

⇒足首を返し、足を上げて、かかとから着地する。冬季よりも歩幅を広くする。

足首捻挫予防エクササイズ

1) 股関節の運動 (写真①、②) ⇒歩行時に足をスムーズに上げるために行います。

- バランスをとるため手すりや椅子につかまります。お腹に力を入れるためにおへそをへこませます。
- 軽く膝を曲げて、股関節 (ももの付け根) から脚を大きく前後させます。
 (ポイント)「体が前後左右に揺れない範囲」で行います。

2) 足首の運動 (写真③、④)

⇒かかとから地面に着地し、しっかり地面を蹴ることができるように行います。

- 足首を可能な範囲で「返す・伸ばす」という動作をゆっくり繰り返します。
- 足首を返したときに「ふくらはぎの筋肉」、伸ばしたときに「すねの筋肉」が伸びています。

(ポイント)膝を伸ばして行くと効果的です。椅子に座って行ってもかまいません。

★各運動をゆっくり左右10回ずつ行くと、スムーズに歩くことができます。

広告

