



おのの みのる 大野 実 さん  
 栄町元気プロジェクト 代表



写真 昨年の様子  
 ①つどいむ会場入り口に作られたウエルカム雪像  
 ②栄町駅で来場者をお出迎える大野さん

「吹雪の中の雪像管理など大変なことありますが、皆さんからの『ごろうさま』や、『雪まつり楽しかったよ』の一言が、うれしいです。今後つどいむ会場が、来場者が雪と触れ合い、楽しめる冬の憩いの場となっていけばいいですね」と笑顔で語る大野さん。今年も、おもてなしの心で、雪まつりつどいむ会場へ訪れた来場者を歓迎します。

プロジェクトでは、毎年、つどいむ会場入り口にウエルカム雪像を制作したり、地下鉄栄町駅で会場への案内を行うなど、おもてなしの心で来場者をお出迎えしているほか、地域団体と企業が協力し、環境美化など、地域が元気になる活動を行っています。

平成18年にさつぽろ雪まつりの第2会場が真駒内から「サッポロさとらんど」に変更になったことを機に、地下鉄「栄町駅」周辺で来場者を歓迎し雪まつりを成功させようと栄町元気プロジェクトがスタート。設立当初から活動に携わっている大野さんは、現在代表として活動しています。

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、栄町元気プロジェクト代表の大野実さんを紹介합니다。  
**おもてなしの心で まちを元気に**

教えて！  
 タッピー

運動不足気味のこの季節、気軽にできるシェイプアップ運動はありませんか

ヒップアップ効果のある、簡単にご自宅でできるエクササイズを紹介します。



膝の角度  
 90度

- ①あおむけに寝て、膝を90度くらいに曲げます。
- ②そこから、お尻を上げ、肩から膝まで一直線になるようにします。

★ポイント

この時、腰が反らないようにおなかにも力を入れましょう。

- ③この状態で20秒キープします。  
 ※エクササイズは1～3セット行ってください。



負荷を上げたい方は、お尻を上げた状態から足踏みをしたり、膝の角度を浅くしてみましょう。



専門学校北海道体育大学校  
 スポーツトレーナー学科2年  
 ととき かなこ 土岐 佳菜子さん

広告

