

ほしおき 情報コーナー だより

第 80 号
2021.3.1発行

〒006-0852 札幌市手稲区星置 2 条 3 丁目 14-1
星置まちづくりセンター
TEL 695-3222 FAX 695-3223



第14回まちの灯りが開催されました

2月4日（木）、5日（金）の2日間、JR星置駅北口前（手稲区星置1条3丁目）にて、アイスクンドルの明かりで駅前を彩る「まちの灯り（あかり）」が行われ、キャンドル約200個が会場を幻想的な明かりで包みました。

今年で14回目となるこのイベントは、星置駅前商店街は楽しい場所だと知ってもらうことで地域の活性化を図りたいとの想いと駅利用者に喜んでもらいたいとのことから、星置駅前商店街振興組合（理事長：有路孝雄さん）が実施しているもので、今年は新型コロナウイルス終息の願いも込められていました。

キャンドルが灯されると歩いている人も足を止め、「綺麗だね」などと言いながらキャンドルを一つ一つじっくり眺めたり、写真を撮ったりと思い思いに楽しんでいました。

会場には手稲区マスコットキャラクター「ていぬ」と新型コロナウイルス終息の願いを込めた疫病退散「アマビエ」の2基の雪像（今年は滑り台なし）が作られ、更に今年から星置駅庁舎壁面に第10回ほしおき写真コンテストの応募作品がコロナ感染症対策の映像とともに投映され、それぞれたくさんの方が写真を撮っていました。



星置駅北口前のアイスクンドルと
駅庁舎に投映された写真コンテスト応募作品



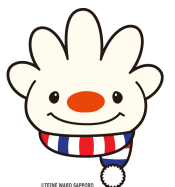
駅庁舎2階から見た会場の様子



「ていぬ」と「アマビエ」の雪像



アイスクンドル拡大写真



自宅でできる運動



昨年からのコロナ禍において、外出を自粛され、体を動かす機会が少なくなっている方が多いかと思いますが、体や心の健康を維持するためには、**体を動かすことが重要**です。日頃から体を動かすことを意識し、無理のないペースで運動をしましょう！！

ウォーキング



おなかを引っ込め
背筋を伸ばして
姿勢よく

肩の力を抜いて
リズムカルに腕を振る

地面をしっかりける

かかとから着地する
ように

人に近づきすぎないように
気を付けて、屋外活動を！

その場足踏み

(ウォーキングと同じ効果)

冬道で外歩きが心配な方、コロナの感染が
心配な方へ

前を向いて姿勢よく立つ

手の指先はしっかり伸ばす

後ろに大きく引くよ
うに腕をふる

太ももをゆっくり高く上
げる（膝をしっかり上
げることを意識）

その場で足踏み



※膝に痛みがある方などは、いすに座って
行うこともできます。

ストレッチ

① 身体ひねり（左右8秒×3回）

- ・いすに座り、背筋を伸ばす。
- ・腕を組み、後ろを振り返るように体をひねる。
- ・ひねった状態で8秒維持する。

② 足伸ばし（左右8秒×3回）

- ・いすに座り、足を伸ばす。（片方ずつ）
- ・つま先を自分に向けて8秒維持する。

③ アキレス腱伸ばし（左右8秒×3回）

- ・前足の膝を曲げ、後足のふくらはぎを伸ばし、8秒維持する。

※後足「かかと」が浮かない
ように気を付ける。



ラジオ体操

全身の血行を良くする
効果があります！



リズムに乗って大きく伸びやかに動く事が重要です。一つ一つの動きを丁寧に行うことで、心拍数が上昇し、汗ばんでくるくらいの運動になります。自分の体力や体調に合わせて行いましょう。

適度な運動で生活習慣病を予防しましょう！

★有酸素運動によって期待できる効果

- ・体の血液循環を良くして血圧を下げる。
- ・血糖値を下げる。
- ・善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールを減らす。

