

札幌東交通安全協会 かわひがしみのる
会長 **川東 實** さん



①授与された「藍綬褒章」を手にした川東さん



②苗穂地区交通安全運動～旗波作戦～での川東さん

まちづくりに励む人を紹介する「東区まちづくりびと」。今月は札幌東交通安全協会会長の川東實さんをご紹介します。

地域の交通安全を 見守って半世紀

苗穂地区で生まれ育った川東さんは、昭和35年から交通安全指導員として53年間、子どもたちや高齢者を見守ってきました。

子どもたちが安全に登下校できるように通学路での誘導や交通指導、そして春・夏・秋・冬の交通安全運動期間における街頭啓発など、行ってきた活動は多岐にわたります。

昨年11月には、半世紀にわたる交通安全指導の活動を内閣府より表彰され「藍綬褒章」を授与されました。

「交通安全指導をしていると、通学中の子どもたちからあいさつを受けたりうれしいこともあります。町内会の方々の長年におけるご協力もあり、苗穂地区では15年以上、交通死亡事故は起きておりません。今後も引き続き交通事故が起きないように、地域全体で取り組んでいきたいです」と笑顔で語る川東さん、今後とも活躍を期待します。

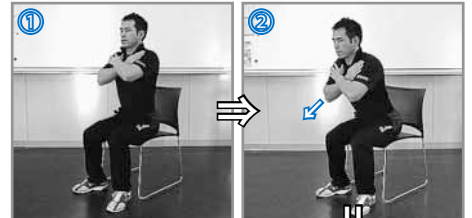


いきいき!!タッピー健康ライフ
～冬の運動不足を解消しよう!～

寒さが厳しい冬の季節、家にこもりがちですね。専門学校北海道体育大学校 澤田 友紀先生に冬の運動不足解消について、お話を伺いました。

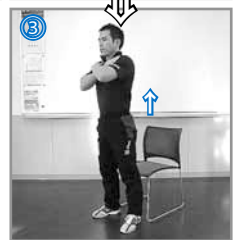


【椅子を用いたスクワット運動】



★ポイント

エクササイズはゆっくり、「ややきつい」と思うくらいの回数を行う。(目安は10～20回程度を1～3セット)これを週2～3回行います。



◆運動不足は、転倒や体調を崩す原因にも。

冬期間は積雪やツルツル路面のため、外出が控えめになり運動不足になりがちです。それによって筋力が低下すると、転倒や糖尿病のリスクが高くなる恐れがあります。

◆大きな筋肉を動かしましょう!

今回紹介するエクササイズでは、ももの大腿四頭筋、お尻の大臀筋を動かすことにより代謝が上がり、歩行時や日常生活で必要な筋肉を鍛えることができます。

◆エクササイズを実践してみましょう!

【椅子を用いたスクワット運動】

- 1) 椅子の座面半分ほどに座り、足を肩幅程度に開きます。つま先は若干外側に向けて、体の前で腕を組みます。胸を張って背すじを真っすぐにします。(※写真①)
- 2) 体を若干前方に倒し、息を吐きながら足の裏全体で地面を押すように、椅子から立ち上がります。またこの時に、膝とつま先が同じ方向になるように立ち上がります。(※写真②、③)
- 3) 息を吸いながらゆっくりと椅子に座り、動作を繰り返します。

