



モエレまちづくり委員会は、長年の緑化活動が社会奉仕活動に貢献したとして、今年の春の緑綬褒章を受章しました！

昨年のフラワーロードの▶
様子
中沼モエレ会館（中沼町
104）に掲示されている

▼昨年の
苗植えの様子



札幌地区中沼町中野町内会 会長

まへの まさと
前野 正利 さん

「手を掛けると花は応えてくれ、きれいに咲き続けてくれます。それが喜びです」と話す前野さん。「高齢化などで地域住民自らが苗を育てるのが困難になってきています。が、これからもきれいな花でみんなの心を和ませたい」と明るい笑顔で語ります。

今年もフラワーロードが道行く人々の目を楽しませてくれます。

中野町内会をはじめ地域住民や商店街などで構成される「モエレまちづくり委員会」は、平成3年から三角点通などで花の植栽を始めました。まちをきれいな花でいっぱいにする活動は今年で23年目を迎えます。



きれいな花で
心を和ませる

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、札幌フラワーロードに取り組む中野町内会会長前野正利さんを紹介します。

東区まちづくりびと

教えて！ タッピー

夏になると半袖の服を着る機会が増えるので、二の腕が気になります

ペットボトルを使って二の腕を引き締めるエクササイズをご紹介します



力こぶの筋肉（上腕二頭筋）は、普段買い物袋や手提げかばんを持つなど、自然と筋肉を鍛えています。しかし、裏側にある二の腕（上腕三頭筋）は使う場面がとても少ないんですよ。



専門学校北海道体育大学
スポーツトレーナー学科3年
かわにし あみ
川西 亜実さん

背中が丸くならないように
気を付けて



①ペットボトル（500ml）を片手で、頭の後ろで手の甲が後ろを向くように持つ。

★ポイント★

背筋を伸ばし、肘が動かないようにもう片方の手で固定しましょう！

エクササイズはゆっくりと、「ややきつい」と思う回数を行ってください。目安は10～20回程度を1～3セット、これを週2、3回行いましょう！



肘は最後まで
まっすぐ
伸ばす



②肘の曲げ伸ばしでペットボトルをゆっくり上げ下げする。

★ポイント★

上げる動作で息を吐き、下げる動作で息を吸いましょう！

広告

