



①クリーンさっぽろ研修会の様子
②ごみゼロの日街頭啓発の様子



クリーンさっぽろ推進員 **佐藤 元信** 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、クリーンさっぽろ推進員の佐藤元信さんを紹介いたします。



クリーンな東区を実現するために

「町内会の役員の方から勧められ今の活動を始めることになりました。子どものころからボランティア活動が好きだったんです」と笑顔で語る佐藤さんは、担当地域のごみステーションの見回りや、研修会や講座の企画など、ごみ出しルールの普及啓発活動を行っています。

「徐々にですが、違反ごみが少なくなってきた、各町内会でもクラス対策を行ったりして、ごみステーションがきれいに保たれるようになってきました。でも、ごみの分別方法を間違える方などがいらっしやるので、ごみ出しルールを広くお知らせして、きれいな街並みを保っていきたいです」と語る佐藤さん、今後のご活躍を期待します。

教えて！
タッピー

薄着をする機会が増えるので、お腹のシルエットが気になります。

お腹にきれいなくびれを作るエクササイズを紹介します。



- ①あおむけになり腕を肩の延長線上にまっすぐ横に伸ばします。
- ②膝を90度に曲げた状態で足を床から離します。
- ③この状態から膝を45度くらい倒します。

★ポイント

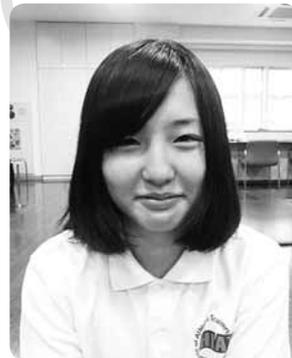
このとき肩が床から離れないように注意してください。

- ④これを左右繰り返します。

※エクササイズは10～20回を目安に1～3セット行ってください。



今主流となっている腹筋トレーニングはお腹を引き締める目的で行われていることが多いです。



専門学校北海道体育大学
スポーツトレーナー学科3年
吉田 夏海さん

このエクササイズできれいなくびれを作りましょう！

負荷を上げたい方は床ぎりぎりまで膝を倒したり、膝を上に乗っすぐ伸ばした状態から始めてみてください。

