

## Toning 自分で自分の身体を整え 10年先の健康につなげる

正しい身体の使い方を知ることが大切  
たくさんの人に伝えたい  
健康づくりのきっかけに



市民活動センター登録グループ  
「フェリアフラメンカ川西」 大重美幸さん

「もともとは、プロのフラメンコ舞踊家時代に得た技術と体験から考案したフラメンコエクササイズというのをやっていた、市民活動センターの講座に講師として呼ばれたんです。参加者が多くて、同センターから『これで終わらせるのはもったいない。グループとして活動しませんか』と言われたことがきっかけですね」そう話すのは同センター登録グループ「フェリアフラメンカ川西」の大重美幸さん。

「当時は踊り色が強かったんですが、皆さんの悩みや要望を取り入れていくうちに、健康をメインに誰もが楽しんでできるようにと方向が変わっていったんです」

フラメンコの要素を残しつつ、正しく歩きながら腹筋や背筋を鍛えて、筋肉をつける方法を学ぶ「メンテナンсуウォーキング」という今の形になったそうです。

「歳を重ねると、腰やひざなどの痛みに悩む人が増えますよね。いつまでも健康で動ける身体を維持するために、身体のことを知り、その使い方や鍛え方を知ることが

大切なんです。姿勢を見直してしっかり筋肉を使って歩くと、筋トレやストレッチ、有酸素運動が同時にできます」

「もともと皆さんの人に知ってもらおうと、まちづくり出前講座の講師に登録。同講座市民編は、市民活動センター・男女共同参画センターの登録グループが市民講師になって、専門知識や優れた技能を生かした講座を行います」

「今年度は3回行かせてもらいました。参加者が60人以上ということもありました。健康に対する意識の高さを改めて実感しましたね。教える立場ではあるんですが、得るものもたくさんあります」

講座では、メンバーみんなで話し合い、指導にあたるそうです。

「人に教えることで、自分たちがやってきたことを再確認できます。何より人に喜んでもらえたり、役に立てるといふことで、もっと知りたいうことで、もっと知りたい、続けたいという意欲につながっているようです」

自分の身体を知り、整え方を知ることが10年先の健康につながるという大重さん。「今はこの活動の裾野を広げたいと思っています。メンバーを増やして、たくさんの人に知ってもらおうことで、皆さんの健康づくりのきっかけになればと思います」



## 春菊のベーコン巻 いつものおでんにもう1品

### 人権啓発シリーズ 生きる

人権推進課  
Tel (740) 1150

## おとなこそ楽しんで生きてほしい 生きるのって悪くない、と思える 背中を子どもたちに

最終回にあたって、川西の皆さんへの、私の思いを2つ。1つは、おとなこそ楽しんで生きてほしいということ。皆さん、日々、楽しんで生きていますか？どんな状況にあっても、心惹かれるものを見つけて愛おむ気持ちを忘れないで下さい。皆さんには、おとなとして、自然体で、でも大いなる気概を持って、生きるのって悪くないと思える後ろ姿を子どもたちに見せてほしいと思います。私も、忙しい移動中にふと見上げた空の、白とグレーの雲間からほんの少しのぞく澄み切った青の美しさに心打たれ、しばし立ち止まってしまう、そんな自分であり続けたいと思います。

2つ目は、子どもを信じて待つということ。子どもに限らず、人は、やりたいことや、自分でやると決めたことは、無理強いされなくてもやり通せるものです。その子の興味のあることは何でしょうか？目標は？おとなにできるのは、子どもの様子からそれらを見つけて示唆したり、本物を見せたりすること、そして何より、自分のやりたいことや目標を見つけたおとなである我々のリアルな生きざまを背中で見せることではないでしょうか。

自分を、そして相手を大切に扱い、自分が好きなこと・大切だと思うことに楽しく取り組むおとな。その姿を子どもたちに背中で見せ、子どもを「信じて待つ」ことができるおとな。私自身、そうありたいと思います。川西の皆さんに愛を込めて。1年間、ありがとうございました。  
(弁護士・元川西市子どもの人権オンブズパーソン 勝井 映子)  
【人権標語入賞作品「その言葉 言ってもいいか 見直そう」小学校6年】

## おとな子どもも 食と育つ

健康づくり室  
Tel (758) 4721

レシピ 大阪青山大学教授 藤原政嘉さん

- 材料 (4人分)
  - 春菊 ..... 400g
  - ベーコン ..... 8枚 (120g)
  - 香辛料 (練りからし・柚子こしょうなど) ..... 適量
  - ▶おでんのだし (他の具材も含めて4人分)
  - 和風だし汁 (昆布・かつおなど) ..... 1ℓ
  - 薄口しょうゆ ..... 大さじ2
  - 酒 ..... 大さじ1
  - みりん ..... 大さじ1
  - 塩 ..... 小さじ1
- 熱量 (1人分) : 145kcal、塩分 : 1.1g

- 作り方
- ①春菊をきれいに洗い、さっと茹でて水気を切る。6〜7等分に切りそろえる。
- ②①を8等分する。
- ③8等分した春菊の1つをベーコン1枚で束ねて、ほどけないようにようじで留める。これを8個作る。
- ④煮立ったおでんのだしの中に③を入れて、ベーコンに火が通る程度に煮る。香辛料を好みで添える。

## 消費生活センターだより

消費生活センター  
Tel (740) 1167

## 格安の排水管洗浄に注意

### 次々と契約を勧められる場合も 契約は慎重にしましょう

事例1 自宅ポストに「排水管高圧洗浄キャンペーン」のチラシが入っていた。通常は3〜5万円程度かかるが期間限定の地域一斉集中工事なので3,000円と格安できると書いてある。市と関係がある工事なのだろうか。(70歳代 男性)

事例2 電話で排水管洗浄を2,000円ですと勧められたので依頼した。洗浄後「風呂の排水管に穴が開いている。汚水升もひびが入っている。すぐに直した方がいい」と言われ、排水管と排水升の交換工事を20万円でする契約をした。翌日信頼できる他業者に見てもらったら、まだ大丈夫だと言われた。解約したい。(60歳代 女性)

事例1のチラシは下の方に小さな字で「1箇所3,000円となります」「本キャンペーンは、官公庁との関係はございません」と書いてありました。市などの公的機関を思わせるチラシに注意し、安易に申し込まないようにしましょう。

事例2は、点検商法といわれるものです。契約後3日目の相談だったので、クーリング・オフ (無条件解約) をはがきで通知するよう助言しました。

投げ込みチラシや電話などで、無料や格安の排水管洗浄を勧められるといった相談が増えていきます。事例2のように洗浄後に不安をおおるようなことを言って、必要のない高額な契約を勧められる場合があります。排水管洗浄はそれぞれの建物により状況が異なるため、定期的に排水升を点検したり、水の流れ具合をチェックしたりして、洗浄が必要かどうかの判断をしましょう。困った時や不安に思った時は消費生活センターに相談してください。