

ウォーキングの雑学

涼しくなってくる9月。今こそウォーキングを始める時期です。

1 頭が良くなる?!

カラダを動かすと脳も活発になってきます。それはカラダと脳がつながっているため。ウォーキングで筋肉を動かすと、全身の神経を通じて、脳に刺激を与えます。20分も歩くと、カラダ中に血液が循環して新鮮な酸素が脳にまでいきわたります。

脳に新鮮な酸素が送り込まれると、注意力、思考力、意欲などが13%も上昇することが実験によりわかったそうです。さらに、足の筋肉からの刺激で、脳の後ろ側も活性化し、記憶力、発想力、想像力が10%も増大。合わせて23%も脳力アップするようです。

考えがうまくまとまらない時は、思い切ってしばらく歩いてみてはどうでしょうか。

3 正しい歩き方って?

せっかく運動をするならその効果を最大限高めたいですね!悪い歩き方は筋肉太りを招くって知ってました?でも、正しく歩けばダイエット効果があります。効果的に歩くためにも正しいウォーキングフォームを意識してみませんか?

いくつかのポイントを抑えると普通の「歩き」も「効果的な酸素運動」に変えることが可能です。

2 ダイエットに効果的。

ダイエットに効果的で簡単な運動方法なのがウォーキングです。歩くだけで筋力がアップされ、基礎代謝もあがりダイエットにつながります。より効果を出すには、歩幅を普段歩くより広げ、腕を大きく振り、腰をひねるようにして早足で!

歩幅の目安は、「身長×0.45が目標の歩幅」と言われているようです。

注意!

- ・なるべく運動靴を履きましょう。
- ・夏場は日中を避けましょう。
- ・準備運動をしましょう。
- ・荷物はバランスよく。
- ・水分補給をこまめに。

- 少し先を見る (15m程度先)
- 顎を引く
- 肘は軽く曲げて 肩から動かす イメージを持つ
- 足は腰から運ぶ イメージをもつ



- 肩の力を抜く
- 背筋を伸ばす
- 腰の位置が 上下しないよう 意識する
- 膝は出来るだけ 曲げないようにする

おすすめウォーキングロード



「新日本歩く道紀行100選、ふるさとの道」・「美しい日本の歩きたくなるみち500選」にも選ばれた「鬼みち」。飾り瓦や鬼瓦を見ながら約5kmの道のりです。道中には、日本一の大きさを誇る古代鬼面、未来の鬼師が制作した鬼がわらのモニュメントが展示されているニコニコ鬼広場や、鬼パーク、かわら美術館があり、瓦と高浜の歴史を感じることができます。ウォーキングしてみたいかたがでしょうか。

瓦型ランブシェード

第2回

鬼あかりを作っちゃおう教室

開催レポート



8/27(土) かわら美術館でCINCA倶楽部のワークショップを開催しました!

毎秋に地元高浜で行われる市民参加型のお祭り『鬼みちまつり』。OBの方を中心に総勢20名がかわら美術館に集合し、楽しく和気あいあいとランブシェードづくりをしました。陶芸指導員さんや鬼瓦職人さんに丁寧におしえていただき、みなさんの個性溢れる素敵なランブシェードが完成!焼き上がりが楽しみです!

今回作った作品は、10/15(土)鬼みちまつり当日17時に点灯。詳細はまた報告したいと思います。ご期待下さい!

“祝” 完成
OH! my home

● Fさんの家 ● 高浜市

●家づくりの話を聞かせてください

ずっと憧れだったマイホーム。私たちには手の届かないものだと思っていました。シンカさんでこんな素敵な家を建てていただいたこと、今でもどこか夢のような気持ちです。ふと思立ち突然飛び込みでお邪魔したにもかかわらず、笑顔で優しく迎え入れてくれた伊奈さん。たくさん相談にのっていただきました。打ち合わせを重ねるたびに子供達もなついていき、今じゃすっかり伊奈さんのファンです（笑）

いよいよ土地も決まり、建築士の古田さん、コーディネーターの藤村さんとの外観や内装の打ち合わせが始まりました。毎回打ち合わせに向かうのがとても楽しみで、自分たちのやりたいこと、叶えたいことを丁寧に聞いてくださり、その中で的確なアドバイスをいただき納得いくものが決まっていきました。私が無理を言ってお願いした洗面所の空間、本当にお気に入りであり周りのみんなからも大好評です。

そしてもし自分の家を持つことができれば、絶対に叶えたかった緑っぱいの庭と家庭菜園。野々山さんに親身に相談に乗っていただきました。今では毎日庭と野菜たちの様子を見るのが家族みんなの日課となり、楽しみでもあります。

そして現場監督の横山さん、家の工事が進んでいく中で気になることはないか毎回しっかりと気にかけてくださり、とても頼れる存在でした。子供達も大好きなお兄さんです。

子供たちが嬉しそうに家の中を走り回ったり庭で遊ぶ姿を見ると本当に思い切って家を建てる決断をよかったなと思います。引渡しの日の大号泣の思い出、一生忘れません。この大好きな我が家で、これからもたくさんの笑顔と幸せを増やしていきたいと思います。シンカさんで家を建てることができ本当によかったです！！自信を持ってそう言えます。ありがとうございました。



↑ 雑貨を上手に使ったとてもおしゃれな空間ですね！

平面図



シンカ協力業者会・一進会研修会 7/28（木）高浜市女性文化センター

講演テーマ「私の生き方」 講師：加藤 俊雄 氏



長年、教育者として学校教育に情熱を傾けられた刈谷市高須町在住の加藤俊雄さん。杉浦装建・杉浦さんの恩師というご縁で快く講師をお引き受け頂きました。「私のライフヒストリー」「教員時代」「私の心がけて暮らしてきたこと」など、幼少期～現在までの多くの出来事の中から教育者として、人として、培った思い・人生哲学を、私たちにわかりやすく、時にはユーモアを交えお話し頂きました。加藤先生ありがとうございました！

