

## たんご健康体操

## 第13回「アサギマダラの型」其の壱

アサギマダラはチョウの一種で、翅がきれいで非常に人気の高いチョウです。この時期になると丹後に飛来します。

今月の体操は、アサギマダラからヒントを得て考案したペットボトルで行うダンベルフライです！

- ① ペットボトルを両手に持ち仰向けになります。  
※ペットボトルの大きさや水の量で重さを調整してください
- ② 胸を天井に近づけるイメージで前に出し、肩甲骨を寄せます。
- ③ ②の状態をキープし、ゆっくりと腕を上げます。  
※肩甲骨が開かないよう注意してください
- ④ ゆっくりと元の姿勢に戻します。

①～④の動作を18～10回を1セットに2～3セット、週2回のペースで行いましょう。

この体操で女性ならバストアップ、男性なら大胸筋を発達させる効果が得られます。

※力に自身のある人はペットボトルを鉄アレイやダンベルに持ち替えてチャレンジしてください！

## 「アサギマダラの型」其の弐

この体操は、背中のかりをスッキリさせたい人や肩こりを改善したい人、背中を鍛えたい人に特におすすめします。

其の壱と同じようにペットボトルの大きさや水の量で重さを調整してください。

- ① セットポジションになります。ポイントは以下のとおり。写真も参考にしてください。  
○脚を肩幅程度に広げて膝を軽く曲げる  
○背中を軽く反らし、上体を前方に斜め45度程度の角度まで傾ける
- ② ゆっくり両手を広げ、肩甲骨同士を内に寄せて胸を張り、その姿勢を1秒間キープします。  
※鉄アレイやダンベルなど負荷の強い物を使用する場合は、肘を曲げながら肩甲骨を寄せてください
- ③ ゆっくりと両腕を下ろし、①の姿勢に戻ってください。

①～③の動作を10回を1セットに2～3セット、中3日のペースで行いましょう。

（地域づくり支援員 吉岡秀真）

①の動作



②の動作



①の動作



②の動作



ルックルック！

NEWS  
R3.6月号アサギマダラ  
（撮影場所：立岩周辺）

↑丹後市民局ルックルックNEWSのバックナンバーはこちら

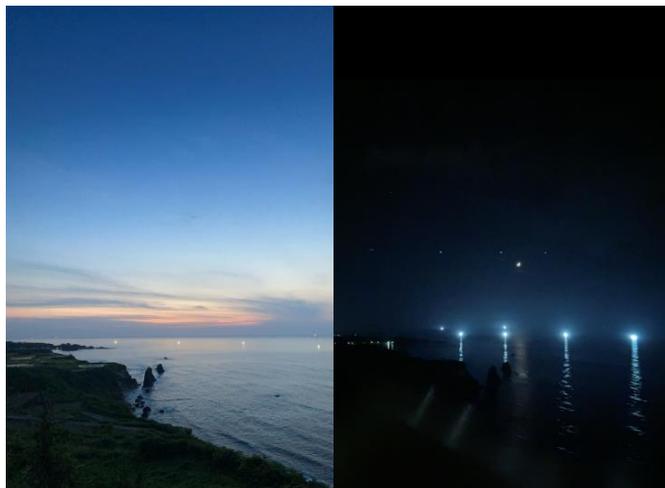
## 丹後町な場所

### 丹後町な場所 \* 丹後松島から見た夏至の朝日 \*



今回の丹後町な場所は、丹後松島から見た夏至の朝日です。丹後町な人で紹介した吉岡さんから誘っていたとき、見に行ってみました。今日の朝日はどんなかな？と、わくわくして待つっていると、どんどん明るくなり、太陽の頭が見えるまではゆっくりと。少し顔を出し始めたらくんぐんと昇っていきましました。早起きは三文の徳ですね。

### 丹後町な風景 \* 屏風岩からイカ漁船の光と共に \*



丹後町な風景は、屏風岩からイカ漁船の光と共にです。波が無ければほほ毎日のように、イカ漁船が日本海で光り輝く光景が見られます。

(地域おこし協力隊 大木史帆)

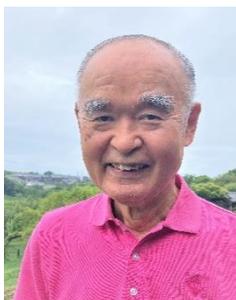
#### 掲載団体や話題を大募集！

スポーツ、文化芸術、サークル活動など、皆さんに広く知ってほしいニュースがある団体や個人を募集します。掲載を希望される方は、丹後市民局までご連絡をお願いします。

【連絡先】京丹後市市長公室丹後市民局 (TEL0772-69-0714)

※誌面の都合上、全ての希望に沿うことはできません。ご了承ください。

## 丹後町な人



**\* 吉岡 泰次郎さん \***  
 今回の丹後町な人は 吉岡泰次郎さんです。地域おこし協力隊として活動している中で何度もお会いする機会があり、丹後愛に溢れた方だなとも感じています。吉岡さんは弥栄町黒部出身、高校からは舞鶴高専の第一期生として学ばれ、卒業と共に、松下電気(現パナソニック)で技術職として46年間務められ、海外に行き、現地指揮者の指導にあたられるなど、66歳まで勤務されています。弥栄町に帰って来られたきっかけはと何うと、世界各国で仕事をすることで、環境が悪い地域での生活もあり、肺気腫を患い、空気のきれいな地元(弥栄町)に帰ってきました。地元知り合いが少なかつたので、丹後の情報を集めていると宇川加工所との出会いがあり、そこへ出向くと地元の女性グループが地域を盛り上げようと皆さんで頑張っておられ、私はその活動にとっても感動しました。」と吉岡さん。

それ以来、宇川加工所のファンになり、今は一緒に活動する応援団としてなくてはならない存在になっています。また、宇川加工所だけではなく京丹後竜宮プロジェクトでは今までの経験を生かし、海外のお客様に通訳をしながら丹後町の素敵な場所を案内されていたり、経ヶ岬灯台保存会や、ラベンダー畑の会などでは、率先して草刈りなどのボランティア作業に力を注がれています。吉岡さんの活動の源となるものは何ですかと何うと、やはり、地元の長寿食といわれているものをできるだけ食べること。そして、色々な活動のお手伝いをする中で、その場所を訪れてくれる人が喜んでくれたり、活動と共にする方々と協力し、良い時間を過ごすことが、自分にとっても幸せだからです。」と吉岡さん。

落ごとに、産業や観光を起し、経営を成り立たせることができれば良いと思います。そして、その活動が一村一品運動に繋がりが、丹後全体が発展していつくたらないなと思います。私自身は宇川加工所の応援団として経ヶ岬灯台駐車場でのカフェテリアに参加させてもらったが実現されるように尽力できたいと思っています。」と吉岡さん。活動される際は、それぞれの団体の動きの中で、今までの人生の経験を活かし、丹後町の応援団として活動されていることが素晴らしいと思います。吉岡さん、お話しいただきありがとうございました。またすぐお会いしましょう。

(地域おこし協力隊 大木史帆)

丹後町の人口		
	R 3.5月末	前月比
0-14歳	433	△ 1
15-64歳	2,299	△ 11
65歳-	2,142	2
計	4,874	△ 10



Onaru Ancient Burial Mounds  
大成古墳の丘