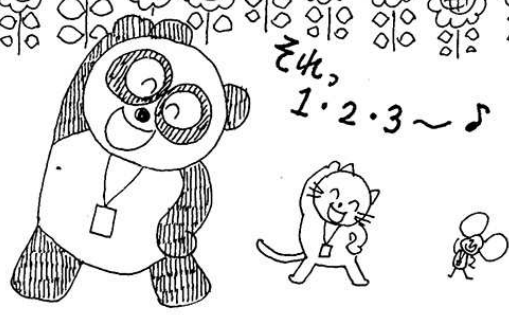


## 見直されています！ ラジオ体操

# 7月

あのなつかしいピアノ伴奏を聴くと、誰でも自然に体が動く...  
公園や神社の境内で、眠い目をこすりながら体操をした覚えのある人も多いのでは  
ないでしょうか。子供のころはただなんとなくやっていた体操も実はとても深い、すごい  
体操だったのです！ いま、また見直されているというラジオ体操。一日10分間の体  
づくり、もう一度始めてみませんか？



### ラジオ体操の歴史

アメリカの保険会社が考案したラジオ体操を基に、昭和3年、日本放送協会・  
文部省の協力を得て、通信省簡易保険局(現・かんぽ生命保険)が始めた。  
正式名称は「国民保険体操」  
子供からお年寄りまで一般の人が行うことを目的としたラジオ体操第一と  
体をきたえ筋力を強化することにポイントを置いて第一より運動量が多い第二がある。

### ラジオ体操の効果

全身をくまなく動かすように作られているラジオ体操。つまり、この  
体操を毎日するとわずか3分で体中のどの筋肉も鍛えられると  
いうよく考えられた大変科学的な体操といえます。しかも、女性に  
うれしい効果満載です！ できれば、一日2回を目指して。



### ラジオ体操の歌

①  
新しい朝が来た 希望の朝だ  
喜びに胸を開け 大空あおけ  
ラジオの声に 健やかな胸を  
この香る風に 開けよ  
それ 1, 2, 3

②  
新しい空の下 輝く緑  
爽やかに手足伸ばせ 土踏みしめよ  
ラジオとともに 健やかな手足  
この広い土に 伸ばせよ  
それ 1, 2, 3

### ラジオ体操第一の内容と効果 (約3分)

1. 背伸びの運動  
運動するための正しい姿勢を作る。
2. 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動  
美脚、小尻効果が高い。
3. 腕を回す運動  
肩甲骨をしっかりと動かすことで血行が改善し、肩こりに効果。
4. 胸を反らす運動  
二の腕、バストアップ効果、猫背も改善。
5. 体を横に曲げる運動  
わき腹を伸ばすストレッチでワエストが細くなる効果。
6. 体を前後に曲げる運動  
息を止めないように注意。
7. 体をねじる運動  
美しいウエストラインを作ることができる。
8. 腕を上下に伸ばす運動  
これにより肩甲骨の動きが良くなる。
9. 体を斜め下に曲げ、胸を反らす運動  
ポイントは太ももの後ろ側の筋肉を意識する。セルライトを減らす効果。
10. 体を回す運動  
タオルを使うと手の幅が変わらず自然に回すことができる。  
きちんと腰中心に回すと腰痛改善に効果がある。便秘の改善効果も。
11. 両脚跳び運動
12. 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動
13. 深呼吸  
ポイントは、お腹とお尻に力を入れること。



夏の全国巡回ラジオ体操  
熊本 8月13日(月)  
阿蘇内牧・阿蘇中学校

### ラジオ体操放送時間

NHKラジオ第一放送  
毎日 AM6:30~AM6:40  
NHKラジオ第二放送  
月-土 AM8:40~AM8:50  
PM12:00~PM12:10  
PM15:00~PM15:10  
NHK教育テレビ  
毎日 AM6:25~AM6:35



ちびっこからお年寄りまで、すべての年代の方に、負担なく、かつ  
健康維持に最高のプログラム。体操の図解や楽譜などもリクエスト  
すればもらえます。(お問い合わせ TEL0570-066-066)

8月のプチ講座は夏休みとなります。  
次回は9月8日(土)PM1:30~  
「紙バンドのエコクラフト」です  
詳しくは来月号でお知らせいたします。  
お楽しみに~!



### 細ネギと鶏ひき肉のピリ辛サラダ(2人分)

細ネギ・1/2束 鶏ひき肉・100g ピーナッツ・少々  
<ドレッシング>/しょうゆ・小さじ2 砂糖・小さじ1/3 サラダ油・小さじ1  
顆粒かつおダシの素・小さじ1/2 一味唐辛子・小さじ1/3 ~1/2 レモン汁・小さじ  
1/2

- ①細ネギは根元を切り落とし、長さ3cmに切る。ピーナッツはみじん切りにする。
- ②鍋に湯をわかし、鶏ひき肉を粗めにほぐし入れてゆでる。火が完全に通ったらザルに上げ、水気をよくきって冷ましておく。
- ③ボウルで<ドレッシング>の材料をよく混ぜ、細ネギと鶏ひき肉を加えてよく和える。器に盛り、ピーナッツを散らす。

お客様のご要望により、2012年よりオール電化を取り扱うことになりました。各ご家庭の生活パターンシミュレーションにより、電気とガスのどちらが合うのか、併用にしてお得なのかなど、ガスとオール電化取扱店ならではの率直なご提案をさせていただけると存じます。また、当社では太陽熱温水器・太陽光も取り扱っておりますので多様な組み合わせでお客様の理想のライフスタイルのお手伝いができるのではと思っております。尚、水回りリフォームもしております。キッチン・トイレ・お風呂のリフォームの際はお気軽にご相談くださいませ。 0120-378-370 もしくは、 096-378-3644 までどうぞ!





# たんぽぽ

有限会社 二神石油ガス  
FU TAGAMI

まちなか水源

## 水を飲もう！

# 8月

生物体は一見固体のように見えますが、ほとんどが「液体」「水」できていて人間もまた、体の60%が水できています。そこで、飲み水はおいしいことももちろん大事ですが、健やかな体を保つためには、より安全な水が必要不可欠なのです。

### 一日に必要な水の量

体の活動を維持するために、人は絶えず水を摂取し、排泄し、循環させる必要があります。

人間の体内からの水分排泄量は、静かに横たわっている成人男子で、1日2,300ミリリットルです。もちろん体を動かした時や暑い時などはそれ以上の水分が排出されますので、これに等しい分だけの水分の補給が必要となるのです。水分は食物にも含まれていますので1日に補給すべき必要最低限の水分量は次の通りです。

飲料水：1,200ミリリットル／食物：800ミリリットル／代謝物：300ミリリットル  
1,200ミリリットルといふかなりの量かと思われそうですが、コップ1杯の水を6回飲む、と考えると案外飲めてしまえそうです。

人間は水分を摂取して、排出して～という循環を繰り返し生きているのです。

### 乾く前に飲む

喉の渇きが来る前に水分補給をすると、様々な代謝がうまくいきます。体内のたった1%の水不足で、猛烈な喉の渇きを感じ、2~4%不足すると脱水症状が起き、死に至ってしまうこともあるのです。とくに高齢になると、喉の渇きを感じる事が鈍くなり、気付いたら脱水症、ということも多いのでご注意ください。

### 朝起きてから昼までに...

とくに朝起きて、すぐの1杯。そしてお昼までに500ミリリットル飲むのが一番。寝ている間にたまった老廃物を速やかに排出でき、一日の疲れ方も違ってきます。



### 細胞の中の水の役割

身体は約60兆の細胞でできています。細胞は主に各種のたんぱく質で構成されていて、それらは水に浮かんでいます。その水はゼリー質をしており、その中でイオン(ナトリウム、カリウム、マグネシウム、カルシウム、塩素)を一定バランスに保つ調整を行っています。

細胞の中の水が少なくなると働きが悪くなるとカリウムイオンが減りナトリウムイオンが増える=老化という現象が起こってきます。

### 熊本の水

ほとんどの生活用水を地下水で賄う熊本は私たちの誇りでもあります。最近では安心してばかりいられないようです。熊本県のHPでは硝酸性窒素削減計画により県内の水質汚染を知ることができます。また、水道管の老朽化による赤さび、被覆材の流出、貯水タンクから生じるトリハロメタンなど、危険もいっぱい。体を作る基となる大事な水。とくにこれから成長してゆく子供たちの飲料水には十分、気を配りたいものです。

## まちなか水源

RO式(逆浸透膜)での浄水で最高品質の水を！！

RO水+アルカリ還元水の自販機ステーション: **4リットル100円**で販売中

(専用ペットボトル1本300円・殺菌機1回10円)

営業：月～土 (AM8:00～PM9:00)  
日祝 (AM9:00～PM7:00)

逆浸透膜システムに  
高性能アルカリ還元整水器を合体。  
95%以上の不純物を除去。  
安全+おいしい水を作りだしています



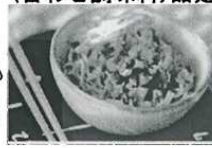
ウォーターメイト募集中！！

18才以下のお子様はご登録いただくと毎日500mlを無料で給水できます！

まちなか水源のホームページ <http://machinakasuigen.com/>

### 茄子と肉みその和えそば

材料：そば2人分・ナス1本・きゅうり1/2本・豚ひき肉100g・土しょうが1片  
白ネギ10cm分・ゴマ油小さじ2  
(合わせ調味料) 甜麺醤大さじ1・みそ大さじ1・酒大さじ1・水200ml



作り方：①ナスは1cm角に切り水にさらし、きゅうりは細い千切りに切る  
②フライパンにゴマ油を熱し、豚ひき肉を炒め色が変わったら水気を切ったナスを加え炒める  
③合わせ調味料の材料を②に加えて煮立てたらみじん切りしょうが、みじん切り白ネギを加えて5分ほどに詰める  
④そばは指示通りに茹でてザルに上げる。冷水でしっかり締め水気を切る  
⑤器に④のそばを入れ、千切りきゅうりと肉みそをのせ、混ぜていただく

### 9月プチ講座のお知らせ

### エコクラフト紙バンドで作るプチかご

紙製とは思えないしっかりした作りで大人気のエコクラフトです！

日時：9月8日(土)PM1:30～

講師：霜村真美子先生

材料費：700円



写真はイメージです

マイニキ  
アソビニャー



## 家のことでお困りのときは、まず、お電話ください♪

LPガス・ガス器具・太陽光発電・太陽熱温水器・オール電化・ホームリメイク  
水揚げポンプ・逆浸透膜式浄水器ガイドール・まちなか水源・水回りリフォーム(トイレ・キッチン)  
器具販売のほか、修理・メンテナンスなど何でもご相談ください！ **378-3644**までどうぞ！  
お風呂・洗面所など



# たんぽぽ

## グリーンスムージー

グリーン(生の緑の葉野菜)とフルーツと水をミキサーで混ぜ合わせたものです。

現代人に不足している食物繊維や栄養素をムリなくおいしく手軽に摂れると話題の「グリーンスムージー」細かく砕くので、サラダを食べるより多く食べられ、胃腸にも負担をかけません。酷暑で疲れたカラダにもやさしいスムージー。簡単に効率よくグリーンとフルーツをたっぷり取り入れましょう!

# 9月

- ★空腹時に飲むのが基本(食事として摂る)
- ★前後40分から1時間くらいは何も食べない(野菜や果物の栄養を身体に吸収させるため)
- ★飲む量は1日に1リットルから2リットルくらい
- ★でんぷん質の野菜はフルーツとの食べ合わせが悪く、腸内でガスが発生しやすいので入れない(にんじん、ピーズ、ブロッコリーの茎、ズッキーニ、カリフラワー、キャベツ、芽キャベツ、ナス、カボチャ、オクラ、さやエンドウ、トウモロコシ)
- ★葉野菜はいつも同じものではなく、ローテーションで様々な種類を



**基本スムージー**  
 材料(1リットル分)  
 オレンジ 2個  
 キウイ 1個  
 バナナ 1本  
 ほうれん草 1/4パック  
 水 1カップ

- ① オレンジは皮をむいて、種があれば取る。包丁で適当な大きさに切る。
- ② キウイはヘタを落として皮ごと適当な大きさに切り、バナナは手でちぎってミキサーに入れる。
- ③ ほうれん草は約5cmの長さに切る。
- ④ 水は少なめに入れるとトロリとなり、多めならサラとした飲み口になるので、好みの濃度で加える。

**トロピカルスムージー**  
 材料(1リットル分)  
 パイナップル 1/2個  
 バナナ 1本  
 大葉 10枚  
 水 1カップ



**梨のスムージー**  
 材料  
 小松菜 1袋  
 バナナ 1本  
 梨 1個  
 水 1カップ



**黒いスムージー**  
 材料  
 バナナ 1本  
 ブルーベリー カップ1/3位  
 小松菜 1/2束  
 水 1カップ



こんな効果があるらしい... (効果には個人差があります)

1. デトックス効果による、便秘解消・美肌効果・体重の減少
2. むくみ体質の改善によるサイズダウン
3. 睡眠の質が向上する
4. 疲れにくくなるなどのエネルギーアップ効果
5. 冷え性やアレルギー症状などさまざまな体の不調改善
6. アンチエイジング効果
7. 胃散の分泌が改善されたり、正常化する
8. グリーンに含まれるクロロフィルの治癒力
9. 女性特有のトラブルの解消

### おいしいスムージーのコツ

- バナナまたはりんごを入れるとおいしく飲みやすいスムージーができる
  - 初心者はまずフルーツ多めからスタートして徐々に葉野菜を増やす
  - バナナ、りんごなど甘いフルーツ(桃、梨、いちご) + 柑橘系フルーツ(キウイ、オレンジ、グレープフルーツなど) + 小松菜、ほうれん草などの葉野菜 レタス・水菜・チンゲン菜もOK!
  - 水1カップ程度
- いろいろお好みで試してみよう! オリジナルのもの、季節のものなど新しい発見があるかも!?

## 10月プチ講座のお知らせ たのしい絵手紙

自分で見たまま、感じたままに絵を描き言葉を書く。一見、むずかしそうですが、童心にかえり楽しく描いてみましょう!

日時: 10月13日(土)PM12:30~PM14:30  
 講師: 富永春子先生  
 材料費: 1000円  
 持参するもの: 筆拭き用タオル  
 ※いつもより開始時間が1時間早くなっています。ご注意ください!



## まちなか水源

<http://machinakasuigen.com/>  
**RO式(逆浸透膜)での浄水で最高品質の水を!!**

RO水+アルカリ還元水の自販機ステーション: **4リットル100円**で販売中

(専用ペットボトル1本300円・殺菌機1回10円)  
 営業: 月~土 (AM8:00~PM9:00)  
 日祝 (AM9:00~PM7:00)  
 逆浸透膜システムに高性能アルカリ還元整水器を合体。95%以上の不純物を除去。安全+おいしい水を作りだしています



家のことでお困りのときは、**まず、お電話ください!**  
 LPガス・ガス器具・太陽光発電・太陽熱温水器・オール電化・ホームリメイク  
 水揚げポンプ・逆浸透膜式浄水器ガイドール・まちなか水源・水回りリフォームトイレ・キッチン・器具販売のほか、修理・メンテナンスなど何でもご相談ください! **378-3644**までどうぞ  
 お風呂・洗面所など