

BABY PHOTOALBUM

[赤ちゃんアルバム]

町内の元気いっぱいな1歳(10月生まれ)の赤ちゃんを募集しています。9/15頃までに申し込んでください。
☎ 役場広報係



1歳おめでとう★



村上 快理くん
7年8月16日生まれ

1歳のお誕生日おめでとう★たくさん食べていろんな思い出作ろうね♪



栗平 凛誠くん
7年7月27日生まれ

我が家の宝物、勇飛♡たくさん笑顔をありがとう★



鐘ヶ江 勇飛くん
7年8月14日生まれ

いっぱい笑顔溢れる子に育ってね★



竹林 陽輝くん
7年8月28日生まれ

1歳のお誕生日おめでとう！いつも可愛い笑顔をありがとう♡



疋田 琴音ちゃん
7年8月5日生まれ

★お誕生日おめでとう★いつも元気いっぱい笑顔ありがとう♡



佐藤 涼叶くん
7年8月2日生まれ

1歳のお誕生日おめでとう！びっくりらしく大きくなあれ♡



多田 隼 椋くん
7年8月8日生まれ

活動 訪問 頑張ってます

町の頑張っている人を紹介するコーナーです



ボディメイクの魅力を教えてください

体がカッコよくなること!!まずはこれが一番。次に、私生活にもいい影響を与えてくれることです。筋トレ・食事・睡眠が強く影響してくるので、“生活自体がボディメイク”になってきます。今日より良い筋トレを明日できるようにする、三大栄養素(タンパク質、脂質、炭水化物)を意識して食べる、7時間は寝る工夫をするなどにより、結果としてホルモンバランスや自律神経を整えることにつながり、生活にエネルギーをもたらしてくれます。

どんなトレーニングをしていますか？

週に5回ジムに行き、体の筋肉の部位を5分割か3分割に分けて、オフシーズンやオンシーズンで内容を変更してトレーニングしています。現在は今年の大会に向けて「胸・肩・三頭」「背中・肩後部・二頭」「足・腹部」と3分割して行っています。

最も自信のある筋肉はどこ部位ですか？

背中です！学生時代バレーボール・ハンドボール・水球をしていたので背筋が付きやすいのかもしれません。

消防団員としても活躍しているそうですが、ボディメイクが役に立つ場面はありますか？

重い物を持つ・機敏に動くなど、体を動かすことに関しては本当に役に立っていると実感しています。デメリットは5分間以上の「休め」の姿勢で、背中の広背筋が圧迫されて痛くなり、しびれてしまうことでしょうか。

読者へメッセージをお願いします

皆さんもボディメイクを始めてみませんか？私の感じた魅力とは違った魅力を感じるかもしれません。それでは今日も元気にトレーニングいってらっしゃい!!

