

大島商船高専・周防大島町教育委員会共同企画

〈幕末講座〉幕長戦争（四境の役）大島口を巡る海と陸から見る戦闘地

幕末期の周防大島でどのような戦いが行われたのか、船とマイクロバスで戦闘地を巡ってみませんか？

■日時／9月2日(土)
午前9時～午後4時

■集合・解散場所／大島商船高等専門学校（小松）

■対象／町内外を問わず、どなたでも参加できます。

■募集人数／30人（先着順）
■参加費／1人 1000円

■講師／田口由香さん
（大島商船高等専門学校講師）

■申込方法／周防大島文化交流センターへ電話でお申し込みください。

☎0820（78）2514

○受付期間 8月1日(火)～8月21日(月)

○受付時間 午前9時30分～午後6時

※電話以外でのお申し込みはご遠慮願います。また、毎週水曜日は休館のため受付できませんので、ご了承ください。

※詳しい内容は、町と大島商船高専のホームページでもご

覧になれます。

人権啓発資料展開催

基本的な人権の尊重は、国民の権利の中軸をなすもの、近代的な民主主義国家の存立の基盤と考えます。しかしながら、現代社会においても、なおいちじるしく基本的人権を侵害され、とくに、現代社会の原理として何人にも保障されている市民的権利と自由を完全に保障されていないという状態におかれている人々もいます。今年は、基本的人権にかかわる重大な問題について、教科書に書かれてある事実を48点のパネルにまとめ、見て考える場を設けます。

■問い合わせ／周防大島文化交流センター
☎0820（78）2514

■開催期間／8月1日(火)～15日(火)

■場所／大島文化センター 玄関ホール

■主催／周防大島町教育委員会

■後援（パネル提供）／財福岡県人権啓発情報センター

■入場料／無料

■問い合わせ／大島教育支所
☎74・5300

この度、竜崎温泉に『温水プール』ができました。陸上での運動は思った以上に衝撃が大きく、特に関節（腰・膝など）への負担がかかりますが、水中での運動は次の特性があります。

①浮力 水中での運動は、浮力によつて体重が軽くなる（肩までつかれば陸上にいるときの約10分の1、腰までつかれば2分の1に減少）ため、下半身や関節への負担が少なく運動ができます。また体が軽くなることで、筋肉の緊張が解け、充分にリラックスすることができま

②抵抗 水中では、動きが早くなればなるほど抵抗が大きくなります。そのため、自分で速さを調節すれば、運動強度を自由自在に操ることができます。また体は水圧による抵抗を受けるため、陸上で同じ運動をしたときよりもエネルギーの消費が大きくなります。

③水圧 水圧は、水深が深くなるほど大きくなるので、胸のあたりよりも足の水圧のほうが高くなるため、静脈還流が促進され、血液の循環がよくなります。さらに胸に水圧がかかることで、呼吸筋が鍛えられ心肺機能を高めることができます。

④水温 プールは、約30度と体温よりも低い温度に保たれています。それが寒冷刺激となり、体が熱を奪われないように防御反応が高まることで、新陳代謝が高まり温度変化に対応できる体になります。水中運動だけでなく、運動は短時間でも持続して行うこと、習慣化が大切です。温水プールで健康づくりをはじめましょう！

元気ですか？
こちらは栄養士です

水中運動を始めてみよう！

周防大島町栄養士（健康運動指導士）
中村 作
（健康づくり班）

