

まち 特派員 かど のページ



こうかまちかど
特派員

なかむら つやこ
中村津弥子

まずは内面の変化から …ステップを踏んだカリキュラム

教室では、いきなり減量に取り組むのではなく、以下のようなステップが設けられています。特に、初期の段階で時間をかけて行うオリエンテーションや「脳トレ」セミナーによる内面の変化を重視している点が大きな特徴です。

ステップ1 オリエンテーション

受講希望者には、必ずオリエンテーションが行われ、減量に臨む心構えが問われます。自らの強い意志で「やる」と決めた人だけが受講できます。

ステップ2 「脳トレ」セミナー

減量教室の基本は「脳トレ」と呼ばれる全6時間のセミナーです。脳トレでは、身体が食物を欲し、脂肪を蓄えようとする仕組みを脳の働きから説明します。脳と身体のメカニズムを理解し、訓練によってコントロールする術を身に付けることで、減量の過程を楽しめるようになります。

また脳トレでは、「減量してこうなりたい」、「若い頃の体型に戻るぞ」など、前向きなイメージや目的を明確にします。ダイエット後の新しい自分の姿を夢見ることが、目的意識と達成感につながるからです。

ステップ3 食事・運動

セミナーを受講した人は、カロリー計算に基づく1日3食の食事と、太りにくい身体をつくる運動の実践を続け、3か月間の教室が終了します。

ステップ4 リバウンド防止教室

減量の天敵・リバウンドを防止するため、卒業後も週に一回のリバウンド防止教室でフォローしてくれます。

前向きに取り組む、笑い声の絶えない受講生たち

受講生の皆さんに教室の感想を聞くと、「流行の服が着られてうれしい」「身体の調子も良く、動きやすくなった」など、前向きな言葉が次々と返ってきました。笑顔で和気藹々と減量を楽しむ受講生の姿が印象的で、『その道に入らんとする心こそ、我身ながらの師匠なりけれ』そんな言葉が思い出される取材となりました。

減量に取り組もうと思われる方は、減量教室に参加されてみてはいかがでしょうか？

ぼぼんた倶楽部・減量教室のお問い合わせ

信楽町長野1310 信楽体育館内
☎82-0941
火～土曜日の10時～18時30分
または 奥村自宅事務所
☎63-1447



▲脳トレセミナーの様子



減量教室でもっと素敵に

総合型地域スポーツクラブ「ぼぼんた倶楽部」の講座「減量教室」。講師の奥村留美子さんが考案した独自の指導法が信楽の女性の間で話題になっています。私もこの教室の卒業生で、効果を実感した一人として、減量教室を皆さんにご紹介したいと思っています。

減量の苦い経験から考案した独自の減量法が評判に

奥村さん自身、20歳代から痩せては太るの繰り返し。人生の半分以上を減量に費やしたといえます。その苦い経験を通じて考案した減量法が口コミで評判となり、ぼぼんた倶楽部からの誘いを受けて教室を開かれました。

自主防災総合訓練を開催

●伴谷地域市民センター

ばたに自治振興会主催の防災訓練と、消防団の秋季総合訓練が11月30日、水口交流センター周辺で同時に行われました。

地域から参加された約350人は、消防団による土のう訓練の見学、放水訓練、避難所間仕切り体験、水口消防署による応急手当講習、煙体験、最後に日赤奉仕団により準備された非常食の試食と、盛りだくさんの内容を体験されました。

いつ発生するかわからない地震や風水害に対し、防災意識の高揚、地域防災力の向上を図るために有意義な時間でした。



▲消防団員の指導で放水体験

ボランティア団体大野布引クラブ 厚生労働大臣表彰受賞

●大野地域市民センター



▶表彰を手にする大野布引クラブ福山会長

今年度のボランティア功労者厚生労働大臣表彰を「大野布引クラブ」が受賞されました。

同クラブは、大野農村広場南側斜面に藤棚を整備する環境美化活動や、県立淡海学園やりこ園の諸行事への参加協力、チャリティ事業による寄付活動に長年取り組まれています。

福山芳夫会長は継続の秘訣を「クラブを口実に飲むのがメンバーの楽しみ。四十年前に立ち上げられた先輩方の思いを継承しながら自身が楽しんでやること」と話してくださいました。

東 西 南 北

「二人はみんなのために みんなは一人のために」を再認識

●小原地域市民センター

人権週間中の12月7日(日)、小原自治振興会主催の「小原ふれ愛コンサート」が小原小学校で行われ、公民館サークル活動の発表と志賀國大寿さんの講演「説法&江州音頭」がありました。

身近なお話から「相手を思いやることの大切さ」に気づかされ、140人の参加者が合唱したり、踊ったりと心も体も温かくなる集まりとなりました。



▶笑える・聴ける・踊れる人権ライブ

甲南中部自治振興会では、貴重な地域史料の長期保存を目的として、今回「秘境めく山伏の里 磯尾史」と「ふる里 龍法師」の二史料を電子化されました。

歴史に触れることは、先人の歩んでこられた道筋を知り、そこから未来へ繋ぐ一歩を学ぶことでもありません。電子化された史料で、地域の歴史の変遷に触れ、郷土への愛着を深めていただきたいと思います。

電子ブックは甲南中部自治振興会で貸し出ししていますので、興味のある方はぜひご覧ください。

【電子ブックの問合せ先】 甲南中部自治振興会事務所
(忍の里プララ内) ☎86-1046

地域史料を電子ブックに

●甲南中部地域市民センター



▲作成された電子ブック