



# 自宅で簡単 カラダを動かそう!

第4弾

新型コロナウイルス感染症の影響で運動不足になっていませんか？  
自宅で簡単にできる運動でリフレッシュしましょう！

今回、紹介するのは、東桜谷地区スポーツ推進委員の堀江やち代さん<sup>ほりえ やち代</sup>と吉澤典昭さんです！



町のYoutubeで  
動画も配信しています！  
ぜひご覧ください！



## イスで簡単ストレッチ

【効果】肩こりや背中まわりのリフレッシュ・姿勢改善

### 首まわりのストレッチ

- ①手を頭の上に置き、横にゆっくり傾けて10秒、首筋を伸ばします。
- ②反対側も同様に左右2回ずつ。



### 肩と胸まわりのストレッチ

腰の後ろで手を組んで、胸を張り、両肩を後ろに引きます。  
この状態で10秒キープします。



### 腕と肩まわりのストレッチ

手を組んで、頭の上にゆっくりと上げて伸ばします。この状態で10秒キープします。



### 腕と肩、背中まわりのストレッチ

胸の前で手を組んで、手の平が外を向くように前方向へ伸ばしていきます。  
この状態で10秒キープします。



### 肩まわりのストレッチ

- ①右手を頭の後ろで左肩に置き、左手は右ひじに置きます。
- ②左の方向にゆっくりと伸ばし、10秒キープします。
- ③反対側も同様に左右2回ずつ。



### ★ワンポイントアドバイス

どの動きも、反動をつけずにゆっくりと伸ばし、痛みが出ない気持ちいい位置で止めましょう。  
テレワークなど仕事の休憩の時にやるとリフレッシュできるのでオススメです。

## 座りながらできるエクササイズ

【効果】お腹まわりの筋力向上、引き締め効果

### お腹まわりに効く運動1

- ①イスに座り、座面を持ちます。
- ②両足を浮かし、ひざがまっすぐになるまで上げていきます。  
※難しい時は、片足ずつ。
- ③3秒キープしたら、ゆっくりと足を降ろします。これを10回繰り返します。



### お腹まわりに効く運動2

- ①イスに座り、右手で右足首を触るように、体を右側にゆっくり倒していきます。
- ②ゆっくりと体を元の位置に戻します。
- ③反対側も同様に左右10回ずつ。



★ワンポイントアドバイス 前かがみにならないよう上体を起こし、きれいな姿勢を意識して行いましょう。

◆問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習担当 ☎0748-52-6566



# 富士包装紙器株式会社

●所在地 日野町北脇日野工業団地 5-2  
●連絡先 ☎ 0748-53-1500

## こんな会社です！

1924年（大正13年）大阪の天王寺で創業し97年目を迎えるパッケージの総合メーカーです。2014年に段ボール最大手レンゴグループとなり2018年に大阪から日野町に本社を移転しました。日野本社工場は1989年に開設、2018年に開設30周年を迎えました。

当社は、印刷から製函まで一貫生産を特長として、近年ではユーザーの商品をセットアップできる体制を整えています。

日野町で三方よしの近江商人の伝統を引き継ぎ、地元へ貢献できる会社を目標として、2024年の創業100周年をめざしていきます。



▲宇宙をテーマにした社内イルミネーション  
毎年11月下旬から1月中旬まで点灯

## 【会社概要】

- ・代表者名 代表取締役社長 窪田 尚広
- ・従業員数 190名
- ・設立年 1924年

## 【事業内容】

印刷・紙器・化粧箱の製造販売  
SPツール製造販売・商品のセットアップ



# 有限会社中村ホームガス

●所在地 日野町大窪 992 番地  
●連絡先 ☎ 0748-52-0452

## こんな会社です！

当社はLPガス販売を中心に関連する器具販売、各種設備工事を行っています。ガス集中監視システムを業界でいち早く導入し、自社でガス配送、保安点検を行っています。長年、自主保安等を積極的に行った優良事業者に与えられる経済産業大臣表彰を県内では7年ぶりに受賞する事が出来ました。県内同業者8社と協力し緊急事態にも対応できる体制も整え、安心安全のサービス提供をモットーにがんばっています。

東日本大震災、新潟県の2度の震災の際には、仮設風呂の設置、ガス供給のボランティア活動として県内事業者といち早く駆け付け、大変喜んでいただきました。

これからもスタッフ一同、お客様に喜んでいただけるようがんばっていきます。ガス器具ガス料金等でのご相談の際は何なりとお申し付けください。

## 【会社概要】

- ・代表者名 代表取締役 中村 幸太郎
- ・従業員数 5名
- ・設立年 1958年

## 【事業内容】

LPガス・灯油・ガス機器の販売・販売、リフォーム工事、電気工事、上下水道工事、パソコンソフト開発



▲高圧ガス保安経済産業大臣表賞を受賞