



～ココロ × カラダ × 地域を美しく～  
美と健康のプロギングイベント

行政機関では四国初!プロギングは、ごみ拾いとジョギングを掛け合わせた新しいフィットネスで、SDGsの達成にも貢献できます。参加費は無料です。楽しみながら心と体、地域も美しくなるプロギングにぜひご参加ください。

▶日時 10月10日(月・祝)  
午前10時～正午(受付:午前9時45分～)

▶場所  
地域交流センターミライズ1階「活動のハコ」  
※ミライズを出発点として固定コースでプロギングを行います。

▶定員  
本市在住の方30名  
※小学生以下のお子様には大人の同伴が必要  
※申込多数の場合、抽選

▶申込方法

メールまたはFAXにより、参加を希望される方の氏名、生年月日、住所、お電話番号をご連絡ください。

▶注意事項

- 水分、タオルをお持ちのうえ、運動に適した服装でお越しください。
- 中止の場合は、当日午前7時に、美馬市公式LINEから通知します。(この機会にぜひ公式LINEの「友だち追加」をお願いします。)

問 美と健康のまち推進課  
☎ 52-5730 FAX: 52-5731  
✉ biken@mima.i-tokushima.jp

地域おこし通信

地域おこし協力隊が、市の魅力や活動内容についてお伝えします

皆さん「+10(プラス・テン)」というものを「ご存じでしょうか。厚生省が健康寿命を伸ばすために今より10分多く体を動かしましょう」と発信しているものです。それによつて、「死亡のリスクを2.8%」「生活習慣病発症を3.6%」「ガン発症を8.3%」「ロコモ・認知症の発症を8%」低下させることが可能であると言われてい

ます。そこで今回、忙しく運動する時間がないという方や普段から運動していて更に時間をとるのは難しいという方に、1つ提案したい

健康のためにプラス・テン! それは「ながら運動」です。テレビを見ている間や仕事の合間に行うことができ、簡単ながら十分な効果が見込めます。今回紹介するのは、「つま先立ち運動」です。立ったままや椅子に座ったままでもかかとを上下させるだけのつま先立ち運動で、ふくらはぎに刺激を与え、ふくらはぎは第2の心臓と呼ばれ、血流に深く関与しています。血流が促進され、足のむくみを改善・予防することができ、また、様々なストレッチと組み合わせることで肩こりなどの改善にも繋がります。ぜひ、日常生活に「ながら運動」に取り入れてみましょう。



やまなかりょうや  
隊員 山中 稜也

4月から美馬市地域おこし協力隊として活動しています。高知県南国市出身で、昨年度までは大阪にある専門学校で人の体のことや傷害、運動に関することについて学んでいました。健康増進担当の地域おこし協力隊として、市民の皆様の健康維持増進に協力できればと思います。よろしくお祈りします。