

わが家の  
くすりばこ  
**薬箱**  
medicine box



今月の先生

木島接骨院 佐藤先生  
(日本抗加齢医学会 認定指導士)



テーマ 「火事場のばか力」のスイッチ

私たちの運動メカニズムは、電気信号が脳→脊髄→運動神経→筋肉へと伝わり、骨格筋が収縮し関節運動が行われます。この、電気信号が流れる一組の神経と筋肉を「運動単位」といいます。

脳と筋肉を結ぶ運動神経は、筋線維を十数本で支配する場合や、千本以上で支配する場合があります。前者は細かく精密な動き、例えば、目の動きや手指の動きを支えるときです。また後者は、上腕の筋や大腿の筋のような大きな力を発生し、体重を支えるような千本以上つながります。この一本の運動神経が何個の筋線維を支配しているかを「神経支配比」といいます。1対10とか、1対10000

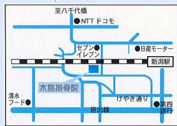
と表します。さて、いよいよ本題です。普段、私たちは何気なく力任せに、スポーツをして、そのとき、すべての筋線維が働くわけではなく、思いっきり力を出したつもりでも、その三分の一くらいの筋線維しか働いていません。ところが、火事や緊急事態のときは、脳からの電気信号が普段より強く発生することで、通常稼働してはいない筋線維すべてが働きます。普段より遥かに大きな力が発揮できます。つまり、筋力を引き出す「スイッチ」は「気合・かけ声・反復練習」が重要な意味を持っています。無理なく、楽しく、気持ちよく運動を続けましょう。

木島接骨院

診療科目 / 手足のしびれ・手足に力の入らない方、腰痛、肩の痛み、交通事故のケガ、スポーツでの痛み、帯状疱疹後神経痛・CRPSの方

診療時間 / 月～金 9:00～13:00、15:00～19:00  
土 9:00～13:00  
(日曜日・祝日は休診)

住所 / 中央区天神尾1-45-8  
電話 / 241-8907



# 南地区インフォメーション

地域の情報をお届けします

## カウンセリング勉強会 開催

- ★青山教室
  - 日時 6月14日(土) 14:00～16:30
  - 会場 青山コミュニティハウス(西区青山6-16-20)
  - 料金 500円(初回無料)
  - お問い合わせ TEL.267-9764(渡辺)
- ★新潟教室
  - 日時 6月15日(日) 14:00～16:00
  - 会場 駅南コミュニティセンター(中央区米山4-12-20)
  - 料金 500円(初回無料)
  - お問い合わせ TEL.245-1787(佐藤)
  - ※お問い合わせは20時以降にお願いします。

## Re・Be(再就職準備)ワークセミナー 再就職戦線・実況報告～現場の情報教えます～

- 日時 6月18日(水) 13:00～16:00
- 会場 アルザいがいた(中央区東万代町9-1 万代市民会館)
- 内容
  - 再就職市場の現状
  - パートがよいの? 正社員がよいの?
  - どんな働き方があるだろう
  - 再就職組に対する企業の対応の変化とは!
- 講師 岡本武史さん(就職ジャーナリスト)
- 定員 50人
- 料金 無料
- 申込 下記まで電話またはFAX、ハガキでお申し込みください。FAX・ハガキでのお申し込みの場合は、氏名・郵便番号・住所・電話番号・託児希望の有無(希望の場合は子ども名・年齢・性別)を明記してください。
- ※託児あり(6ヵ月以上・定員25人)先着順受付です。※会場には駐車場がありません。公共交通機関をご利用ください。

お問い合わせ・お申し込み  
(財)21世紀職業財団 新潟事務所  
〒950-0082 中央区東大通2-5-1 KDX新潟ビル8F  
TEL.249-5660 FAX.243-2172

## NPOあごの会 傾聴基礎講座 「聴くから」をつけよう!! ～「聴くこと」からコミュニケーションが始まる～

- 日時 6/17, 7/1・8 13:30～15:30
- 会場 新潟市総合福祉会館501-502 (中央区八千代1-3-1)
- 内容 6/17「聴くことの効用」  
7/1「よく聴くためのスキル」  
7/8「「聴くから」つけるトレーニング」
- 講師 堀内一恵さん(産業カウンセラー「あつたがさの仲間たち」主宰)
- 料金 3,000円(3回分)
- 定員 24人(定員になり次第締切)
- 申込 下記まで電話またはFAXでお申し込みください。※駐車場が少ないので公共交通機関をご利用ください。※留守番電話・FAXの場合は名前と連絡先をお願いします。

お問い合わせ・お申し込み  
NPOあごの会事務局  
TEL&FAX 285-1561(20:00～22:00)  
TEL&FAX 263-8962(平日9:00～17:00)

## 新潟県立自然科学館 イベント情報

- ★ぶんぶんコマで遊ぼう
    - 日時 6月1日(日)
    - ①13:00 ②14:00 ③15:00
    - 会場 サイエンスラボトリー
    - 内容 ひもを引っばるとブーンと音をたてて回るコマを作ります。
    - 定員 各回当日先着24人
    - 料金 入館料のほかに50円
  - ★花木園であそぼう
    - 日時 6月22日(日) 13:00～14:30
    - 会場 花木園
    - 内容 四季折々の花や樹木を楽しむことができる屋外展示場・花木園で、ネイチャーゲームを行います。ご家族での参加をお待ちしています。
    - 定員 当日先着30組
    - 料金 無料
    - ※悪天候時には館内で行います。
  - ★ナイトミュージアム
    - 日時 6月27日(金) 17:00～21:00
    - 内容 ■夜の実験教室「ホテルのおしりはなぜ光る?」  
■塩のおもしろ実験
    - ※6/13までドーム修繕機器改修のため、6/17～20までは夏番組入れ換えのため、プラネタリウムの映映は休止します。
- 新潟県立自然科学館  
中央区女池南3-1-1 TEL.283-3331  
<http://www.lalanel.net.gr.jp/nsm/>

## 親子リトミックサークル体験会

- 日時 6月12日(木) 10:00～11:00
- 会場 鳥屋野地区公民館4F ホール
- 内容 親子リトミック
- 対象 1歳以上の未就園児と保護者30組
- 申込 下記まで電話、または直接お申し込みください。※親子の内履き、飲み物、タオルを持参してください。

お問い合わせ・お申し込み  
鳥屋野地区公民館  
中央区新和3-3-1 TEL.285-2371

## 初心者のための話し方講座 ～あなたの話し方と人生が変わります!～

- 日時 6月13日(金) 19:00～21:00
  - 会場 鳥屋野地区公民館3F 講義室
  - 内容 ■人前であがりな話し方  
■話し方の基本 …など
  - 講師 佐々木和子さん(スピーチコーディネーター)
  - 定員 先着25人
  - 料金 500円(資料代など)
  - 申込 6月11日(水)まで下記までお申し込みください。
- お問い合わせ・お申し込み  
TEL.090-7702-2760(874サークル 相馬)



パンの焼き上がるいい匂いがあるふれる店内、奥にはカフェコーナーもあり、完全分煙の喫煙席も完備されている

中央区神道寺1-1-18  
①248-7777  
②7:00～22:00  
※ランチ11:00～13:30・デザート  
※アフタヌーン17:00～21:30・ラストオーダー

③無休  
④15台  
<http://www.swanbakery.jp>

**障がい者の自立を支援するパン屋さん**  
SWAN CAFE & BAKERY

5月17日、障がい者支援し労働機会を提供するベイクアリー&カフェがオープン。店内で焼き上げるパンは50種類を超え、いつでも焼き立てが並ぶ。オーススは、水の代わり牛乳を使って作る牛乳食パン(1本760円・1斤380円)。自然な甘みとふんわりした食感で人気だ。併設のカフェでは、パンと一緒にオリジナルコーヒを楽しんだり、パスタやお酒も提供している。



革のイスと木目の床のアーバンな空間。イスの間隔も広く取られ、ゆったりとした雰囲気

中央区上近江1-5-27  
①284-9017  
②10:00～19:00  
③月曜日  
④4台

南地区  
**NEW OPEN**

美容と癒しを提供する新しい美容室  
HAIR MAKE-UP STUDIO HATSU

4月26日、DeKRY401近くにオープンした美容室、一人一人の個性を引き出した、また、施術中にもリラックスしてもらいたい最新のシャンプー「イェス・ユー・エム」を導入、伸びやかに横たわられるので、シャンプーやヘアエステなどの時間のかかるメニューでも、ラクな姿勢でゆったりと過ごすことができる。美容と癒しを追求した、新しい美容室だ。