

# わが家の薬箱



## 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

### これではいけない日常動作

私たちは、体に痛みがないときは無神経な日常動作を平気で行っているものです。どんな動作が危ないかを知っていただければ、生活の中の痛みや障害を回避できます。今回は、注意を必要とする動作や姿勢のお話をします。

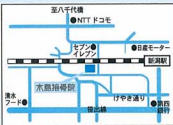
① 高枕は頸椎の後面が伸ばされ、生理的前弯が消えます。② ひじは肘より上は横ばい、長い習慣によって骨格の歪形を助長します。③ 長座や体背座りは尾骨を圧迫し、小児期から成長期には側弯の引き金にもなります。また、頸椎の前面に影響を与え、首こりや肩こりの原因になります。④ あぐら座りや、骨盤が左右に広がって腰痛の原因になります。腰痛の原因です。お尻に座布団を入れ、腰

を伸ばしましょう。⑤ 足組み座りも骨盤がねじれ左右に広がっていき、腰痛の原因になります。なるべく交互に足を組みましょう。⑥ 仕事上の姿勢では、極端に後ろへ傾いたイキや、逆に長時間前傾姿勢の場合、心臓に負担がかかります。⑦ 階段昇降は上りには問題になりませんが、下るときは注意が必要です。下るときは、常にカクンカクンと骨盤に衝撃を与え、土仙関節に歪みがかかります。できれば、下るときはエレベーターやエスカレーターを使用しましょう。

以上の動作や姿勢に気を付けて快適な生活を送りたいですね。また、運動も無理なく、楽しく、気持ちよく続けましょう。

## 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、CRP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

## 女声コーラス コーロ・プリランテと一緒に歌ってみませんか!

日時 10月16日(木) 10:00～12:00  
会場 新潟市音楽文化会館 練習室No.13  
指導 滝沢優子  
曲目 新実徳英 作・編曲「火の山の予守歌」より落葉、「はたおむし」よりぶどうとかかばみ

お問い合わせ・お申し込み  
TEL&FAX 0256-57-4307 (石井)  
TEL&FAX 258-9302 (下村)

## 社交ダンス初心者会員募集

日時 毎週土曜日 10:00～12:00  
会場 白新コミュニティハウス  
内容 社交ダンス未経験者、および初心者レベルの経験者を対象としたレッスンをを行います。

料金 1ヵ月2,000円  
※見学は自由にいただきました。  
※お申し込みは直接会場までお越しください。

お問い合わせ  
ダンスサークル ガラスの靴  
TEL.090-5500-4049 (岩橋)

## 平成20年度 曾野木地区公民館主催事業女性学セミナー

期日 10月28日(火)～12月2日(火)  
毎週火曜日開催 全6回を予定  
時間 10:00～12:00  
会場 曾野木地区公民館  
内容 女性を取り巻く関係を考えます。  
定員 30人  
料金 無料  
※保育あり(定員12人・先着順)6ヵ月分。

お問い合わせ・お申し込み  
曾野木地区公民館 TEL.280-6810

## 親子でなかよく映画をみよう!!

期日 10月26日(日)  
会場 新潟市総合福祉会館1F 視聴覚室  
内容 ■超劇場版ゼロロ軍曹2  
[1] 9:30～11:10、[2] 13:00～14:40  
■それいけ! アンパンマン  
シャボン玉のプリン  
[1] 11:30～12:40、[2] 15:00～16:10  
入場料 無料 (申込不要、当日会場へ)  
※公共の交通機関をご利用ください。  
※一時保育あり (要申込、定員10人、10/20締切)

お問い合わせ  
中央区社会福祉協議会  
TEL.243-5099 FAX.248-6633  
Eメール va-chuouku@syakyo-niigatacity.or.jp

## 健康長寿は食事から

日時 10月30日(木) 10:00～13:00  
会場 駅南コミュニティセンター  
内容 栄養士のお話、健康運動、調理実習、試食  
料金 300円 (実習材料費一部負担金)  
定員 先着24人 (定員になり次第締切)  
申込 10月6日(月)より受付  
主催 新潟市中央区役所健康福祉課  
新潟市食生活改善推進委員協議会  
※エプロン・三角巾・筆記用具を持参ください。  
※スポンジ着用、かかとのお靴でご参加ください。

お問い合わせ・お申し込み  
新潟市中央区役所健康福祉課 健康増進係  
TEL.223-7246

## 鳥屋野地区公民館からのお知らせ

★「防災マップ」を配布しています  
このマップは、起りうる被害を備えて、まちづくり講座のグループが学習して作成したもので「どの避難場所へ」「どのような経路」で避難すればいいか紹介しているので、避難施設の一覧も示されているので、事前に確認して災害に備えてください。

★鳥屋野地区公民館女性セミナー  
～子育てからの社会参加へ～  
日時 10/9・23・30、11/5・13 10:00～12:00  
内容 おしゃべり、調理やお手の面づく

真面目な講座です。  
定員 概ね35歳以上の方20人(先着順)  
※調理実習では実費の徴収があります。  
※お申し込み、お問い合わせは下記までお願いします。

★お父さんのための遊学講座・とやの塾 父親をエンジョイ!  
日時 10/11・31、11/15、12/5 19:00～21:00  
※10/11は10:00～13:00  
11/15は13:30～15:30

定員 小・中学生の父親20人(先着順)  
※そば打ち体験などは実費負担があります。  
※お申し込み、お問い合わせは下記(担当:斎藤)までお願いします。

★「開きたい、知りたいたい、子どものあれこれ ア・ラ・カルト」～風通しのさわやかな親子で～  
日時 11/7・14・21・29、12/5 10:00～12:00  
内容 小・中学生を持つ保護者の子育てに関わる不安や悩みなどについて、講座や受講者同士の話合い、交流を通じて解決に向けた糸口やヒントを見つける機会を提供します。

定員 小・中学生の保護者20人(先着順)  
申込 10/6～11/21まで下記電話番号までお申し込みください。  
※11/29は公開講座です(会場:桜が丘小学校)  
※保育あり(定員3人・先着順)生後6ヵ月以上の幼児。

お問い合わせ  
鳥屋野地区公民館 TEL.285-2371

## NPO あいごの会からのお知らせ

★心からだを癒すタビビング・タッチ  
日時 10月25日(土) 13:30～15:30  
会場 新潟市総合福祉会館4F (405号・406号)  
内容 ボランティア活動でタビビング・タッチの効能を実感した細井修平さんを迎え、お話を伺います。

定員 30人(定員になり次第締切)  
料金 500円(お茶代含む)  
★傾聴ボランティア  
あなたも始めてみませんか?  
日時 10月10日(金)・11日(土) 10:00～17:00

会場 10日/新潟市総合福祉会館 11日/新潟市生涯学習センター  
内容 傾聴の意味と意義、傾聴モードで聴く～など 鈴木樹英さん  
(特定非営利活動法人ボランティア協議会)

定員 両日とも受講可能な方30人(定員になり次第締切)  
料金 3,000円(2日間)  
※留守番電話・FAXの場合はお名前と電話番号をお願いします。折り返しご連絡いたします。

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

## ボーセラーツ(磁器上絵付け)作品展

日時 10月30日(木)～11月2日(日) 10:00～17:00(最終日のみ～16:00)  
会場 みなびあ会館1階 旧第四銀行住吉町支店 2F 会議室

内容 転写紙や上絵の具、金流などを使って白磁をデザインする新しいタイプのホビーです。少し早いクリスマスツリーとさまざまなデザインされた食器をお楽しみください。

料金 無料  
お問い合わせ  
ボーセラーツ倶楽部新潟  
TEL&FAX 245-9490(輪田)

## コーロ・アミーカ 創立15周年記念演奏会

日時 10月4日(土)開場18:00、開演18:30  
会場 音楽文化会館ホール  
指揮 滝沢優子  
曲目 「A Little Jazz Mass」ボブ・チルクット作曲、「川中普平 童謡つづれおり」より砂山…など

料金 1,200円  
※チケットは新潟大和プレイガイドで取り扱っています。(当日券はありません)

お問い合わせ  
TEL.269-4510(加藤)

**和雑貨の人気店がリニューアルオープン!**  
ふるしき・和雑貨のおおしまやが9月9日に新装開店。暮らしの中に溶け込むような和の商品を幅広く提案したいとのコンセプトのもと、広々とした店内には、風呂敷や和雑貨をはじめ、これからの季節に向けて、ストールやショール、はてななども多数取り扱っている。また、以前から好評の「ふるしき講座」も毎週木曜(今月16日は休み)開催。ますます気軽に立ち寄ってみたい。

中央区米山8-10  
①248-2250  
②11:00～19:00  
③火曜日  
④6台  
http://www.niigata-oshimaya.com

**蔵王牛使用!こだわりの肉質をご堪能あれ**  
蔵王牛をはじめ、月潟黒豚、越後ハープ地鶏などの30種類の焼肉メニューがそろそろ、おすすめは蔵王牛の味わいを満喫できる盛旺カルビ(609円)と濃厚なコクの大口ホルモン(819円)など。しゃぶしゃぶは蔵王牛の甘みと上品な口どけの脂が味わえるしやぶしやぶセット(1,029円)が人気。健康系も厳選した焼酎や珍しい梅酒など幅広く、ドリンクもカクテルも豊富。

中央区上近江3-132  
①285-1218  
②平日 11:00～15:00  
17:00～24:00  
土 11:00～24:00  
日・祝 11:00～23:00  
③無休  
④20台