# すご技体験記

## ロコモ対策ばっちり、ウォーキング教室。

訪問場所　ナガイダンススクール

受付時間：12:00～22:00
住　　所：小田原市浜町1054食品卸売市場内
電　　話：0465-47-4148　定休日：日曜祭日
駐車場：食品卸売市場の駐車場どこでも
ＵＲＬ：http://ltp.ne.jp/ap/0465474148/

行ってきました！

講師のお二人は大会でも素敵なカップル。

巡れば街道から見て、星野珈琲店の向こうに「ダンススクール」の看板が目印の建物。2階が「ナガイダンススクール」です。青果市場の広大なショップの元気なおっちゃんたちに囲まれながら2階へ。左手奥の扉が入口です。

最初クチコミで話題を呼んでいるのが「ウォーキング・美ボディ教室」。美しい姿勢と歩き方、呼吸法、姿勢法を習得し、心肺機能や、腰・膝の痛み等の不調を改善しいプログラムです。年齢制限はなし。とりあえず歩ける人なら9人。現在50代から90代の方が在籍しています。自分の姿を鏡で見て歩き、講師の指導を受け、自分で理解しながら改善していくので、自分で実践しやすいのが特徴。姿勢や歩き方によって身体のバランスが整い、腰や膝の痛みが改善します。また、呼吸や発声によって心肺機能が強化されていきます。心肺機能と腰や膝等の運動機能が連動すると代謝もよくなり、体型が整い、自律神経も整い、心まで前向きに変わっていきます。

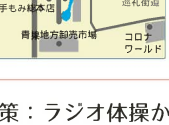
最初はちょっと入りづらいかも？勇気を出して！

撮き上げられたプロフと豊満峰にテンション↑↑

最初は身体の痛みを抱えて腰を用げていく方も、真っ直ぐ立って歩けるように改善され、ダンスが踊れるまでに成長されたとか。現在通っている60代の方は、60代に見えないほど若くいらっしゃいます。「年だから」と諦めないで、目標は30歳若返る。「美しい姿勢と健康な体」。前向きな心を手に入れれば、ダンスでも、その他のスポーツでも、以前は選べなかった選択肢が広がります。

レッスンは基本マンツーマンですが、毎週水曜の13時からグループレッスンも開催。腰が痛い、膝が痛い、ロコモ対策に、等、お気軽にお訪ねて対策に、等、お気軽にお訪ねてみてはいかがでしょう。今よりもっと輝ける自分に出会えるかもしれません。

もちろん、社交ダンスのレッスンも受け中。愛犬と踊る「ドッグダンス」の、愛犬と飼い主の一体感が、愛犬と踊る指導も。また、この夏アニメ化される漫画、ボールルームへようこそ」で人気急上昇中の「ダンススポーツ」中高生向け教室も開講し生徒募集中。熱く踊ってみませんか？




# 青色十色 あおいろといろ No.166

おすすめ人

六月号

## よりみち日和。

今日の一枚

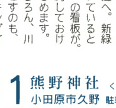
竹林をさっさっと流れる風に休憩のひと時。

小田原駅から識訪の原公園行のバスに乗り、のどかな風景を眺めながら20分。山と川が満喫できる久野、山の中にある風景が美しい。ちょっと行ってみると「熊野神社」と表記が。まずは「挨拶し、林道へ。新緑を楽しみながら歩いていくと左手に「峯自然園」の看板が。バーベキューを予約しておけば、「お食」飯をおしまします。園内で遊ぶのはもちろん、川辺でのんびりと過ごすのも。奥和留沢へプチハイキングするのもいいですね。

### 01 熊野神社 くまのじんじゃ

小田原市久野　駐車場なし

徒歩5分



和留沢入口バス停から少し歩いた先。石垣の間の路地が本道。苔むした石段からは、ひんやりとした心地よい空気が感じられます。境内は掃除が行き届いており、銀杏の木はさきいに枝打ちされています。長く地元に根付き大切にされている場所なのでしょう。昭和7年に建立された鳥居からは、雄大に広がる山々が見渡せます。

本道の鳥居からの眺望。

### 02 奥和留沢みはらしコース方面

小田原市久野　和留沢バス停下車

徒歩15分

和留沢入口から橋を渡らずに右の林道へ。川のせせらぎと木漏れ日が続きます。奥へ進むと明星ヶ岳の登山口があるので登山者の往来も。季節が合えば、熟れた野イチゴに出会えます。

### 03 峯自然園 みねしぜんえん http://mineshizenen.com

TEL：0465-32-2878　小田原市久野4600　駐車場60台
10:00～17:00　月曜定休※祝日の月曜、GW及び7～8月は営業

10～20名様用
マイクロバス送迎あり
送迎可能日をホームページよりご確認ください。

小田原駅からバスで20分、和留沢入口下車。そこから林道を800mほど進んだ先に、開園して12年のバーベキュー場「峯自然園」はあります。荻窪インターに近いので車も便利。園はもともとの自然を活かした作りで、脇を流れる久野川深谷も人工的に引き込んだものではなく自然そのまま。小田原市内に、こんな自然豊かで開放的な施設があるとは驚きでした。バーベキューは食材セット付きで大人1700円～。その他、持ち込みプランや火おこしから片付けまでお任せプランもあり、用途に合わせて気軽に楽しめます。また、希少な原木しいたけを栽培しており、肉厚なきのこを食べることができます。来場者は地元のスポーツチームや家族連れが多く、都内からの来場者も。園内は久野川の他、遊具エリアやバスケット・サッカーゴール、25m釣り堀、人口小川など遊び場も豊富。飽きることなく1日過ごせるので、ゆったりとしたプランニングがおすすめ。夏にはシンボルツリーの大きなケヤキが木陰をつくり、久野川の冷えに空気で涼しく過ごせます。6月の今は紫陽花が見ごろ。夏は先取りして遊びに来てみたら、この時期だけの植物や景色に出会えます。

肉、野菜、釣れたてのエビ、ジビエを塩焼きに。

人気の釣り堀

キリトリ

プ PRESENT　青色読者様にご来店特典！「青色十色」当チケット持参の方、かき氷１杯サービス　期限：2017年8月31日迄

# 健康のツボ

## ロコモ対策：ラジオ体操から始めよう

※運動器とは　筋肉・骨格・神経等から成る、自力の移動で動かせる自体機能。

ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、筋肉や骨、関節等の運動器に障害が起こり、「立つ」「歩く」等の機能が低下する状態のことです。進行すると介護が必要になるリスクが高まります。

### ７つのロコモチェック

どれも運動器が衰えているサイン。１つでも当てはまればロコモへの注意が必要です。

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまづいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要
- 掃除機や布団の上げ下ろしが困難
- 2kgほどの買い物を持ち帰るのが困難
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

### 軽い運動でロコモ対策 ラジオ体操を始めてみよう

ラジオ体操は無理なくバランスよく体を動かせるよう考えられたメニュー。ロコモ対策は軽い運動を長く継続することが重要なので、簡単に始められるラジオ体操がおすすめです。

ポイント　体を大きく動かすよう意識して。反動をつけたり、押さえつけない。無理はせず、痛いポーズはしない。

経理に不安のある方へ
記帳支援事業（公益目的事業）
記帳処理サービスをご存知ですか？
毎月の伝票受付から、決算申告まで、専属の担当者が付いた完全予約制。だから、安心・便利です。
本サービスは、専属の担当者が付き、節税効果の高い青色申告特別控除65万円が適用されるシステムです。会計の負担を軽減しながら、自計化をサポート致しますので、是非ご検討ください。
お問い合わせ　TEL 0465-24-2614（事業課）
税理士関係の方は税理士にご相談ください。

地元のお店探しとことっても便利！
地域密着検索サイト「どこどこ」
イベント、セミナー等の最新情報を随時更新中！
公式ホームページ
インターネットで情報発信中
Facebook
Twitter