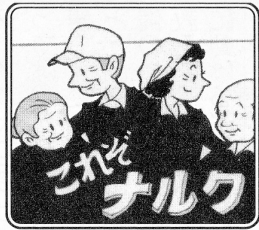


# ナルク 千曲川

特定非営利活動法人  
ニッポン・アクティブライフ・クラブ  
上田・千曲活動拠点  
事務局：上田市真田町本原 788-2 香山方  
TEL 0268-72-3973 URL: <http://nalc-ueda.com/>  
E-mail: [nalcueda@yahoo.co.jp](mailto:nalcueda@yahoo.co.jp)



## 久々に菅平高原で 6名参加でマレットゴルフを楽しみました

8月24日、菅平高原サングリーンマレットゴルフ場でプレーしました。参加者は6名で午後の通り雨が降り止んでからスタートしました。涼し

い環境の中で2グループに分かれ楽しみました。雨上がりで芝生が水滴で思いつきりたいたいても飛んで行かず、コントロールの難しいプレーでした

が全体的に成績も良く中にはアンダーで回っている会員さんもおりました。プレー終了後、事務局長の倉橋宅のロッジでコーヒをごちそうになりました。9月は坂城町ねずみマレットゴルフ場で行います。是非ご参加下さい。お待ちしております。足腰鍛えて「ピンピンコロリ」の元気な体にしておきたいと思

## 下半身の衰えを感じるなら、筋トレよりも次の三つの運動をやってみよう！

山崎規正（上田市）

昔の自分のように体をスムーズに動けないまるなので「よっこらしよ」となってしまう。歩くとき、ふくらはぎなどがだるくなる。

筋肉の衰えを感じるようになってきている。

下半身の衰えを、いきなり筋トレで鍛えようとする、足腰を痛めてしまう。なので関節をしつかり動かすことをしないと、足腰が衰えてしまう。そこで次の3つの運動をやってみよう！

### ①しゃがんで立つ運動

足はかかとを中心にして足先を45度に開いて立つ。股関節を中心に上半身をまっすぐにしてお辞儀をして膝を外側に向けて曲げて手のひらを地面を押しすようにしてその反動で一気に立ち上がる。この運動を10回繰り返す。

### ②股関節の運動

立ち姿勢で両手を壁に寄りかき、恥骨をへこまし、足を歩幅に開いて前の筋肉だけを使って真後ろに蹴り上げ元の姿勢に戻す。これを左右10回ずつ繰り返す。次に、

### ③椅子にあさく立つ運動

かかとを中心に足先を開いて、椅子に浅く腰掛け、股関節に手を挟むように。①の時のように上辞儀をし、重心を足の前にして椅子から素早く一気に立ち上がって足から頭までまっすぐの姿勢になる。座る時にも股関節に手を挟むようにしてお辞儀をし、椅子に座り状態をまっすぐにする。これを10回繰り返す。「よっこらしよ」とゆっくり立ち上がるのではなく、最小限の力で素早く立つ。高齢になっても継続してやれば誰でもできる。これを朝・夕時間を取って運動する。

(YouTube・笹原健太郎の足腰チャンネルを参照)



## 9月・10月の行事日程

開催日	行事内容
9/11(月)	ボウリング PM1:30～ 会場：プラチナレーンズ上田（国分）
9/12(火)	運営委員会 AM10:00～ 会場：真田町本原・香山邸 パソコン・スマホ教室 PM2:00～ 会場：真田町本原・香山邸
9/26(水)	マレットゴルフ AM9:00～ 会場：ねずみ橋マレットゴルフ場 免疫力アップ温泉巡り AM12:00～ びんぐし湯さん館（現地集合）
10/ 9(月)	ボウリング PM1:30～ 会場：プラチナレーンズ上田（国分）
10/10(火)	運営委員会 AM10:00～ 会場：真田町本原・香山邸 パソコン・スマホ教室 PM2:00～ 会場：真田町本原・香山邸
10/26(木)	マレットゴルフ AM9:00～ 会場：ねずみ橋マレットゴルフ場 免疫力アップ温泉巡り AM12:00～ びんぐし湯さん館（現地集合）

## 8020運動と私の歯

内田雅久

何時だったか、ナルク同好会の温泉巡りの時に、口内洗浄（歯磨き）の話になり、M会員の私ウオータージェットを使っていたと聞いてとても具合がいいよ、と言う話に頭の片隅に残っていた。実は私は物心ついた時から、歯並みと歯質（虫歯）についてコンプレックスがあり、笑った写真があまりない。加えて年齢による歯の衰えもあり、3本ほどちよつと固い物を噛むとグキツと歯が捻挫を起した様か感じて、これかと思つた。遂に歯周病にかし血液サラサラの薬を飲んでいたので、抜歯の血も上手くいくのか

なとか、ちよつと心配になり、歯科衛生士さんに何か対策はあるかと聴いたら、水の圧流で洗い流すウオータージェットを試したので、藁をも掴むかたので、うん試してみたい。早速取り寄せていただき、この五月下旬より使用開始。始めの2回3回は水圧とかノズルの向きの問題で、水があちこち飛び散ったりしたが、慣れたらとても具合良く、それまでは朝夕、高価な歯磨きチューブを使ったり、歯間ブラシを使ったり、フッ素ジェルで歯周ポケットを磨いたりしていましたが、今ではオータージェットで洗って、その後、電動歯ブラシで磨いたとき、口内



### ノズルを 表面から当てるだけ

歯垢（プラーク）を  
しっかり取り除いてくれます。  
掃除にくい  
奥歯のすき間汚れも  
簡単にキレイ！

