

ヘルシーライフ

1日10分!体幹を整え元気な毎日を

「最近疲れを感じる」「ポッコリお腹・便秘」「肩こり・腰痛」。体幹を整えることで、そんな悩みが変わるかもしれません。「体幹」は英語で「CORE(コア)」、つまり「芯・核心」という意味です。体幹は脊柱を中心とした外側・内側の筋肉や腹筋、肩甲骨、股関節などで構成され、人の胴体部分のことを指しています。例えば、身体を支える、立つ・座る・歩くなど人の基本動作。姿勢を保ったり、呼吸をするために動かす筋肉もあり、私たちの身体の重要な機能を果たしています。

普段の姿勢、肩甲骨・骨盤の状態を確認し、そして「体幹」を意識することから始めてみてください。

肩甲骨周辺を整える「肘まわし」

①肘を後方に引く。このときに肩甲骨が内側に寄るように意識させて8~10秒。息を吐



県内運動施設、スポーツクラブで活動
専門学校講師、健康運動指導士
ヨガインストラクター
JCCA コアコンディショニング
パーソナルインストラクター
東海村総合型地域スポーツクラブ スマイル東海などで活動中

上田 和代 さん

きながら、肘を前方向に動かしながら背中を丸め、肩甲骨を外側へ離すように8~10秒を数回繰り返す。
②手を肩の上に置いて肘をまわす。(肩甲骨の動きを意識)
腰回りを整える「腰まわし」
①足を肩幅程度に広げ、腰に手をあてて左右に体重を移動させる。
②同じ姿勢で今度は左右に腰を回す。
腹筋と背筋を鍛える「体幹アップ」
①腕立て伏せをするイメージで両肘をつき、上肢を支え、両足は肩幅に広げ、足指のつけ根からつま先を床に立てる。
②お腹が下がらないようにお尻をキュッと締めて、呼吸を止めずに8~10秒キープする。
.....
続けるうちに、姿勢が良くなり、肩こり・腰痛が軽くなった、基礎体力がついて代謝がアップした、腰回りが整いポッコリお腹がスッキリしたなど、さまざまな変化が出てきます。また、体幹が整うと内臓の動きにも影響があります。ぜひ生活に取り入れ、1日10分続けてみましょう!

げんてん東海 地域だより

2019年新緑号

こんにちは
げんでんです



ごあいさつ
東海・東海第二発電所長
江口 藤敏



皆さま、こんにちは。東海・東海第二発電所長の江口です。日頃は発電所の業務運営にご理解、ご協力を賜り感謝申し上げます。東海第二発電所は昨年11月で40歳の節目を迎えました。その間、歴代17人の発電所長が従事し、私で18代目となります。私はこれまで発電所設備の保守部門の経験が長く、発電所で働く仲間はもちろんのこと、発電所の健康状態には常に気を配ってまいりました。そのような中、昨年末に東海第二発電所の屋内開閉所にて発生させてしまいました感電事故につきまして、関係者の方および地域の皆さまに深くお詫び申し上げます。二度とこのような事故を起こさないとの強い決意のもと、本件の再発防止を徹底するとともに、安全最優先での発電所運営、安全文化の醸成に全力で取り組んでまいります。発電所で働く仲間とともに、今後も東海第二発電所が元気に働けるよう、安全第一を最優先に最善を尽くしてまいります。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

げんてんからのお知らせ

発電所周辺の放射線監視状況

下図のモニタリングポスト
A/B/C/Dで放射線を測定しています。



線量率 $\mu\text{Sv/h}$ (マイクロシーベルト毎時)(※)

10時現在	2月1日	3月1日	4月1日
A	0.052	0.051	0.051
B	0.059	0.058	0.059
C	0.058	0.057	0.058
D	0.061	0.058	0.061

(※)モニタリングポストは $\mu\text{Gy/h}$ (マイクログレイ毎時)で測定されていますが、 $1\mu\text{Gy/h}$ (マイクログレイ毎時) $=1\mu\text{Sv/h}$ (マイクロシーベルト毎時)と換算して表示しています。
●空間線量率のデータは降雨によってその値が変動する場合があります。

げんてん東海テラパーク イベント情報など

ボールプール(ギャラリーにて実施)
5月1日(水)~9月29日(日)



出張テラパーク in 常陸大宮

6月27日(木)~30日(日)の予定で、常陸大宮ショッピングセンターピサーロにて出張テラパークを開催します。ご家族・お友達をお誘い合わせの上、ぜひご来場ください。詳細は下記お問い合わせ先までご連絡ください。
イオン東海店の様子(2018年)

発電所の状況(2019年4月末日現在)

東海発電所 廃止措置工事中
熱交換器の解体撤去を継続実施中です。
東海第二発電所
燃料は原子炉からすべて取り出され、使用済燃料プールで冷却しています。また、使用済燃料プールの水位、温度は安定した状態です。

編集後記

先日、竜神峡の鯉のぼりまつりに行ってきました。新緑の美しい深谷で気持ちよさそうに泳ぐ1,000匹もの鯉のぼりは圧巻で見ごたえがありました。さて、今月から新しい時代「令和」がスタートしました。「令和」を英訳すると「beautiful harmony」だそうです。原発も気持ちを新たに、地域に愛される存在を目指して、コツコツと頑張りたいと思います。今後ともよろしくお願いいたします。

東海第二発電所の状況説明会

4月23日から6月8日の期間に計20回の予定で、発電所周辺市町村にお住まいの皆さまを対象に、東海第二発電所の状況をご説明する会を開催しています。残り10回となりましたが、ぜひお近くの会場にお越しいただき、皆さまのご意見、ご質問をお伺いできればと思います。なお、説明資料等については、当社ホームページでもご覧いただけます。(当社ホームページ <http://www.japc.co.jp/>)



東海村 「アイヴィル」での説明会風景(4月24日)



VR(バーチャル・リアリティ)視聴風景

今後の開催日程

市町村	開催日	開催時間*	場 所
水戸市	5/24(金)	18:30~20:00	茨城県総合福祉会館
鉾田市	5/25(土)	10:30~12:00	旭地区学習等供用施設
茨城町	5/25(土)	16:00~17:30	総合福祉センター「ゆうゆう館」
高萩市	5/26(日)	10:30~12:00	高萩市総合福祉センター
大洗町	5/26(日)	16:00~17:30	大洗文化センター
大子町	5/28(火)	18:30~20:00	大子町文化福祉会館「まいん」
笠間市	6/1(土)	13:00~14:30	笠間公民館
東海村	6/2(日)	10:30~12:00	東海村産業・情報プラザ「アイヴィル」
東海村	6/2(日)	13:30~15:00	東海村産業・情報プラザ「アイヴィル」
小美玉市	6/8(土)	13:00~14:30	小川文化センター「アピオス」

*受付は開催時間の30分前からとなります

お問い合わせ先 土日祝日を除く 9時~17時 日本原子力発電株式会社 東海事業本部

地域共生部 茨城県那珂郡東海村白方1-1 TEL:029-287-1250
茨城事務所 茨城県水戸市笠原町978-25 TEL:029-301-1511

当社ホームページ
<http://www.japc.co.jp/>

つるし雛展

今年で11日目となる「つるし雛展」が2019年1月11日から3月31日まで東海テラパークで開催され、約8,500人のお客様にご来館いただきました。

開催期間中には来館者数7,500人の記念式典を実施してお客様に感謝状と記念品を贈呈させていただきました。記



華やかに飾られた会場風景



華やかに飾られた会場風景

念すべき7,500人目となられたお客様から「毎年このイベントを楽しみにしています。とても嬉しいです」との喜びのお言葉をいただきました。

今後も「つるし雛展」の出展者、お客様とのご縁を大切に、地域の皆さまに身近に感じていただける発電所づくりを目指してまいります。

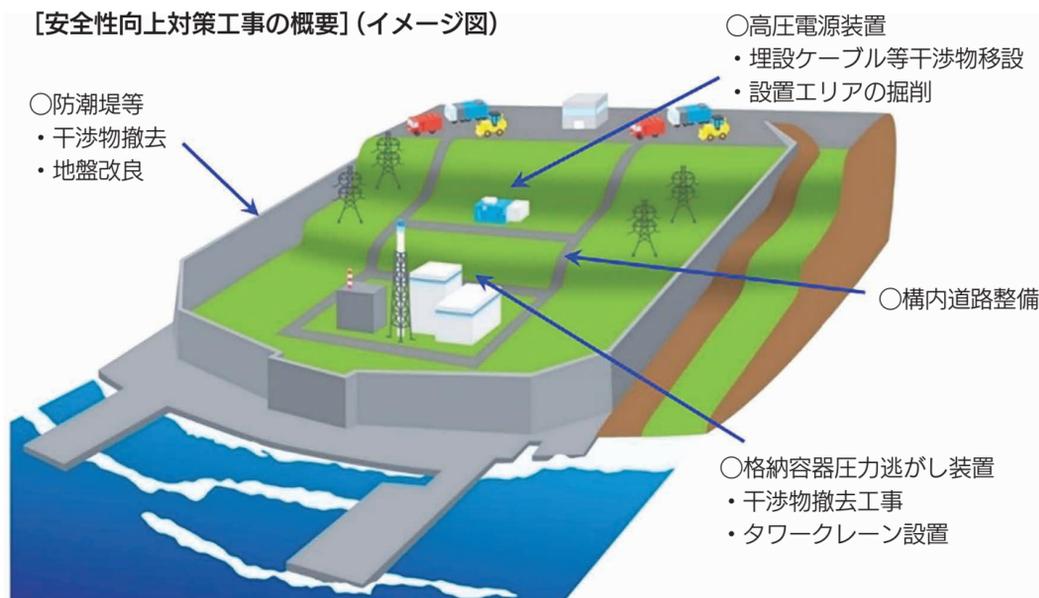
はてなBOX



Q 東海第二発電所の安全性向上対策について、今後、どういう工事をしていくの？

安全性向上対策の工事については、これまででもできるところから進めてきており、例えば、防潮堤などは、岩盤まで地下深く地面を掘る必要があるため、まずは発電所構内の地中の干渉物撤去や地盤改良等の工事を進めています。皆さまへのご説明を継続しながら、今後も安全第一で工事を進めてまいります。

【安全性向上対策工事の概要】(イメージ図)



工事の状況については、今後も適宜、地域の皆さまにお知らせしてまいります。



ひとキラリ

元気で輝く人を紹介します 「笑い」で毎日楽しく、健康に

ラフターヨガインターナショナルユニバーシティ認定
笑いヨガティーチャー

弓野 典子 さん(日立市)

Q 日頃の活動を教えてください。
A 毎月第3水曜日の午後6時半から、日立市南部支所多目的室で「笑いヨガ」のクラブを開いています。「のりのり日立笑いクラブ」という会を発足し、丸4年目に入りました。会員は若い人からご年配の方まで約80人。常時参加する約10~20人の皆さんと毎回楽しい時間を過ごしています。

このクラブでの活動を中心に、各地のデイサービスや障害者支援施設、コミュニティセンターなどにも講師として出向いています。現在は、仕事をしながらのボランティア活動です。

Q 「笑いヨガ」に興味を持ったきっかけは？

A 定年退職を来年3月に控えています。数年前から、リタイアした後、自分は何の仕事をするか？一生続けられる仕事は？と考えるようになりました。そんなとき、テレ



「のりのり日立笑いクラブ」の皆さん

ビで「笑いヨガ」を見たのです。笑うことを通して、みんなが明るく、健康になれる。「これだ！」と思いました。すぐに東京で講習を受け、リーダーの資格、さらにリーダーを育成できるティーチャーの資格を取りました。

Q 「笑いヨガ」の効果は？

A 「笑いヨガ」は、子どもからご年配の方まで誰もができる健康体操です。全身を使う体操とヨガの呼吸法を組み合わせた有酸素運動ですから、楽しいだけでなく健康にも効果があります。

普段の生活で、お腹から大きな声を出して笑う機会はなかなかありません。一人暮らしの方はなおさらです。クラブで「ホッホ、ハッハッハ」と声を出して笑うことで、みんなが明るい表情になり、お付き合いの輪も広がります。私自身、「笑いヨガ」を始めて風邪を引かなくなりましたし、小さなことでよくよせず、明るく前向きな考え方をするようになりました。

Q これからの目標は？

A 県北地区でティーチャーの資格を持つのは私一人です。リタイア後には、学校や保育園、企業、病院、施設などたくさんの場所に出向いて、「笑いヨガ」をもっとたくさんの人に広め、皆さんに健康で明るく、楽しい人生を送ってほしいと思っています。



笑顔で指導する弓野さん

仲間たち 自然に触れ、豊かな心を育む

みとネイチャーゲームの会

自然体験を通して子どもたちが育つ環境をより良いものにしようと、約30年前に発足した「みとネイチャーゲームの会」。会員は約20人。水戸市の歴史館や偕楽園、那珂市の茨城県植物園で「自然を楽しむ ネイチャーゲーム体験」を開催するほか、地域のイベントや学童保育の場に出向き、季節に合わせたさまざまな活動を実施しています。

ネイチャーゲームは、自然の中で、見る、触る、聞くなど五感を使って楽しむ体験活動。子どもからご年配の方まで、年齢や体力に合わせて参加できるのが特徴です。同会は、公益社団法人日本シェアリングネイチャー協会に所属しており、約200種類ある



フィールドビンゴを楽しむ親子

ゲームをもとに工夫を加え、参加者が自然と触れ合う機会を提供してきました。

茨城県植物園では偶数月の第4日曜日に、子どもや親子連れ、大人を対象にした体験活動を続けています。4月末には「春風の中で体を動かそう」と題して、「フィールドビンゴ」や「コウモリとガ」に挑戦。「フィールドビンゴ」では、木の実やクモの巣、鳥の声、ふわふわするもの、いいにおい...など、ヒントが書かれたカードを手に、参加者はビンゴを目指して園内のあちこちを探し回りました。「コウモリとガ」では、目かくしたコウモリがエサのガを食べるといった自然の中での関係を、逃げ回りながら楽しく体験しました。

少子化や都市化、住宅事情の変化などにより、子どもたちが屋外で体を使って遊ぶ機会が減ってきています。

代表の小島臣子さんは「体験活動を通して、自然を大切に心を養うことは、人を育てることにつながります。これからも子どもたちと一緒に楽しみ、活動を続けていきたい」と話しています。

(茨城県シェアリングネイチャー協会 <http://ibaraki-nature.sakura.ne.jp/>)