

# ヘルシーライフ お尻を鍛えて健やかに

人間は約700万年前から、直立二足歩行をしています。これは、限られた資源(食べ物など)を、ほかの誰よりもできるだけ多く持ち運ぼうとして、直立二足歩行に進化したようです。サルやゴリラの四足歩行に比べ、人間は直立姿勢を可能にするため、「お尻の筋肉」が発達したんですね。

今皆さんがこの記事を読んでいるのは、座った姿勢ではないでしょうか？

座った姿勢だと、お尻の筋肉ってあまり使われていません。座っている時間が長ければ長いほど、お尻や足の筋肉は衰えていきます。では、ちょっと立ち上がってみてください。

まず足を少し開いて立ちます。膝やお尻、お腹、背中中は真っ直ぐに立っていますか？

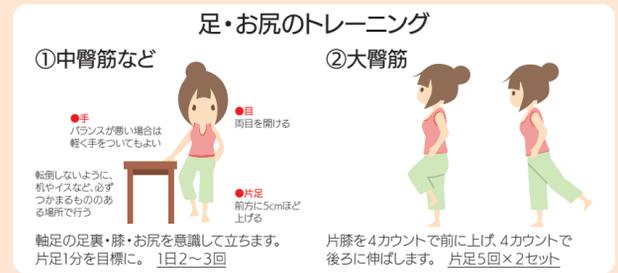
両足の裏の親指・小指・かかとの3点で床を踏み、①膝を伸ばして太ももの前の筋肉に力を入れます。②お尻の筋肉をしめて股関節を伸ばします。③おへそを引っ込めて腹筋を意識します。④頭を持ち上げて背筋を伸ばします。

健康運動指導士  
介護予防運動指導士  
キネシオテーピング指導員  
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躍中

石田しのぶさん



その中でも、普段あまり意識されないお尻の筋肉には、大臀筋(お尻の一番浅い部分で、歩いたり走ったり階段を上る時などに股関節を伸ばす)、中臀筋・小臀筋(足を横に踏み出す時や、片足立ちの時に骨盤を安定させる)があり、これらの筋肉を鍛えることで、姿勢よく健やかに毎日を過ごすことができると思います。



毎日おへそを引っ込めて、背筋を伸ばして、膝を伸ばして、お尻をキュッと締めれば、あなたもパーフェクトボディー！

# げんてん東海 地域だより

2019年冬号

こんにちは  
げんでんです

ごあいさつ



東海事業本部 副事業本部長  
猪股 真純



皆さま、こんにちは。東海事業本部副事業本部長の猪股です。先般の台風19号により被害を受けられた皆さまには、心よりお見舞い申し上げます。

私たち東海事業本部は“地域に寄り添う”ことをモットーに活動しています。地域の皆さまとのコミュニケーションを通じて私たちの取り組みをご説明させていただきだけでなく、地域でイベント等があれば参加して盛り上げたり、地域でお困りのことがあれば、当社でできる支援やご協力をさせていただいています。

原電がこの地に根を下ろして約60年。これからも、地域に寄り添った活動をしてまいります。

## 笠間市、東海村で出張東海テラパークを開催しました

8月29日から9月1日までショッピングセンター伊勢甚友部スクエアにおいて、また、11月30日から12月1日までJA常陸東海ファーマーズマーケットにじのなかにおいて出張東海テラパークを開催しました。合わせて1,100名を超える方にお越しいただき、誠にありがとうございました。

なお、10月25日から予定していましたが常陸太田市での出張東海テラパークにつきましては、台風19号の影響により開催を中止させていただきました。



エネルギー事情について説明



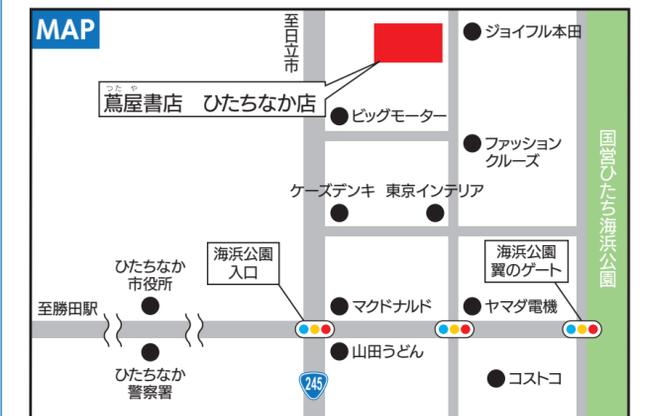
バーチャル・リアリティ(VR)視聴風景

### 次回会場はひたちなか市です。

来て・見て・知って！  
東海テラパークが蔦屋書店ひたちなか店にやってきます。

12月13日(金)～15日(日)  
金・日 10:00～15:00  
土 10:00～16:00

茨城県ひたちなか市新光町30-4



### 今後の予定

水戸地区、日立地区でも出張東海テラパークを計画しています。

## 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<sup>(\*)</sup>)

0時現在	9月1日	10月1日	11月1日	12月1日
A	0.051	0.051	0.052	0.051
B	0.060	0.057	0.057	0.056
C	0.058	0.055	0.056	0.054
D	0.060	0.061	0.057	0.058

(\*)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) $\approx 1\mu\text{Sv/h}$ (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 つるし雑展



\*写真は昨年開催の様子です。

- 開催期間 12月5日(木)～1月31日(金)
- 開催場所 げんでん東海テラパーク
- 開館時間 9:00～16:30
- 入館料 無料
- 休館日 月曜日(祝日の場合は翌平日)および年末年始(12/29～1/3)

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東海3-4-1 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/>

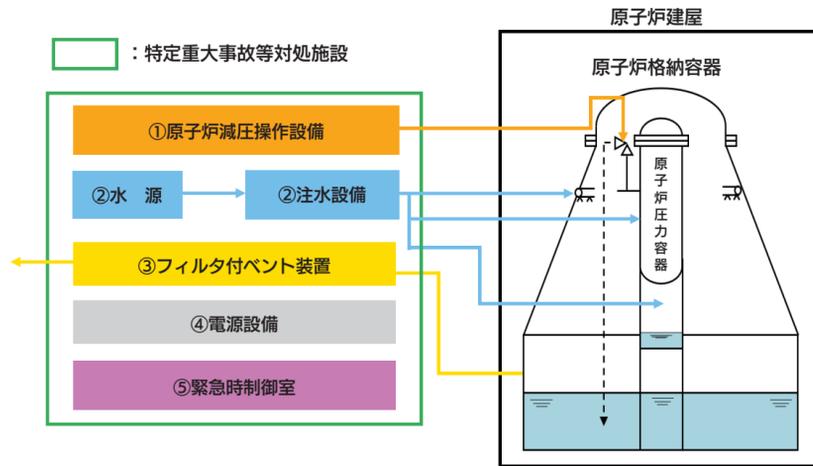
## 東二の現況

9月24日、東海第二発電所の特定重大事故等対処施設の設置等に係る原子炉設置変更許可申請書を原子力規制委員会に提出しました。今後の審査に真摯に対応するとともに、地域の皆さまへの説明を尽くし、引き続き安全性向上対策工事を安全第一で進めてまいります。

### はてなBOX①

#### Q 特定重大事故等対処施設ってなに？

特定重大事故等対処施設とは、現在進めている安全性向上対策のバックアップ施設として設置するものです。例えば、原子炉建屋への故意の航空機衝突などのテロが発生した場合でも、遠隔で原子炉を冷やし、圧力を下げ、原子炉を守ることができるようになります。



### はてなBOX②

#### Q 東海第二発電所では現在、どういった安全性向上対策工事を行っているの？

主に構築物等の設置に向けた干渉物の撤去、整地および地盤改良等を行っています。



排気筒地盤改良工事



標高11mエリア整地工事

## 被災した地域への支援活動に取り組みました

台風19号は茨城県内に大きな被害をもたらしました。当社は10月16日から約1カ月間、地元企業として大子町、常陸大宮市、常陸太田市、ひたちなか市、水戸市で支援活動に取り組みました。



## ひとキラリ

## 元気で輝く人を紹介します そば好きの知恵と力を結集

いばらき蕎麦の会  
幹事長兼事務局長  
野上 公雄 さん (常陸大宮市)

Q 「いばらき蕎麦の会」の発足の経緯は？

A 味と香りが抜群で品質日本一とも称される「常陸秋そば」をさまざまな形で活用するため、そば好きの知恵と力を結集しようと、1999年5月に発足しました。発祥である常陸太田市の旧金砂郷地区に事務所を置き、会員数は県外を含め約300人。全国のそばの会でも多く、多彩な分野のそば好きが集まっています。

Q 日頃の活動は？

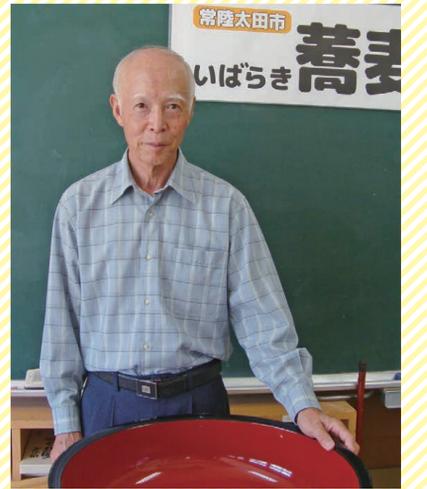
A 常陸秋そばを育てる・打つ・味わう・広める活動が中心です。定期的にそば打ちの講習会を開催し、手打ちそばの普及活動を行ってきました。会員の技術が向上し、全日本素人そば打ち名人や各地の大会のそば打ち名人を輩出するまでになりました。魅力をPRするため、常陸秋そば

フェスティバル（常陸太田市）をはじめ、日光そば祭り（栃木県）、信州そば祭り（長野県）などにも出店し、多くのお客様に喜んでいただいています。

さらに、著名人の講演と匠のそば打ち実演、郷土そばの味わいが楽しめる「日本一のそばを楽しむ会」、満開のそば畑で行う「そばの花鑑賞会」、桜を愛でながら美味しいそばを味わう交流会も好評です。地元の高中生とそばを通じた交流にも力を入れ、県立太田西山高校のそば打ちクラブの指導を行っています。生徒たちは高校生そば打ち選手権出場を目指して頑張っています。

Q 今後の目標は？

A そばには人と人をつなぐ力があり、そのつながりがどんどん広がっています。茨城県が誇る特産品であり、評価の高い常陸秋そばを活用して活動を広げ、地域振興に結び付けていきたい。子どもの頃からそばを楽しむ環境づくりにも取り組みたいです。



「常陸秋そばの新そばは味と香りが格別」と話す野上公雄さん



常陸秋そばフェスティバルで新そばを打ち提供する会員の皆さん

## 仲間たち

## 高齢者が主役 “ほっとするなごみのカフェ”

特定非営利活動法人 グラウンドワーク笠間

グラウンドワーク笠間（塙茂理事長、会員86人）は、2012年3月設立のNPO法人で、「地域の未来に笑顔の種をまこう！」をモットーに活動しています。会員はセカンドライフに入ったシニアが中心で、事業に携わる活動スタッフ37人の平均年齢は約70歳。高齢者の心配ごとである介護や認知症、病気にかからないよう、外に出て活動する場所づくりに取り組んでいます。

活動拠点は、「まちの駅笠間宿」にある「グランパとグランマのお店」。NPO立ち上げの1年後にオープンしたコミュニティカフェで、地産地消にこだわり地元の食材をメインに提供しています。一番の特色は、笠間の特産品の栗を食べて育ったマロンポークのメニュー。ロースカツカレー、メンチカツ、コロッケなど種類も豊富で、新メニューのマロンポーク丼も。季節に合わせた味覚を味わえます。

カフェの他に、「まちの駅笠間宿」の管理・運営、放課後児童クラブ「ともだちハウス」の運営、「笠間ふれあい大学」の開設、子どもの健全育成とスポーツ活動の支援など、活動は7

つの分野にわたり、地域の中で大きな存在となっています。理事長の塙さんは「健康であることはもちろん、若い人から見たときにいつまでも元気で輝いていて、リスペクトされる存在でありたい」と意欲的にお話し下さいました。



コミュニティカフェ「グランパとグランマのお店」の運営スタッフ