

子どもから大人まで、幅広い世代に人気のヒップホップ。若者のダンスというイメージがありますが、ひたちなか市の1中地区コミュニティセンターで毎月2回、シニア世代がヒップホップの練習に励んでいました。

自主団体サークル「はじまりはヒップホップ」は、2016年に開かれた同センターの主催講座がきっかけで発足しました。60歳以上のシニア限定でスタートし、講座終了後も活動を継続。60～70代の女性を中心に約30人が所属しています。

練習は第2、4水曜日の午前10時から11時半まで。常陸太田市のDance&Family Fun Space H.A.G代表の片根真知子さんが講師を務めます。参加者は、軽く体を動かしてウォーミングアップをした後、ストレッチ、椅子を使った動き、曲に合わせたダンスに挑みます。

手足を動かすだけでなく、柔軟性やリズム感も求められるため、簡単ではありません。それでも、「誰もが無理なく参加すればいい。できないことを楽しんで」という片根さんの指導のもと、それぞれが自分のペースで体を動かし、うまく

いかなくても笑顔。笑い声が絶えません。

講座の頃から参加する永田悦子さんは「練習の後は気持ちの良い汗をかき、とてもさわやか。皆さんと楽しい時間を過ごしています」と話します。初心者からベテランまで、体力やレベルに合わせて参加し、心一つにするのがダンスの魅力。発表の機会に向け、アップテンポの曲にも挑戦中です。



練習に励む「はじまりはヒップホップ」の皆さん

※2月に取材させていただいた内容を掲載しています。

ヘルシーライフ

自律神経を整えリラックス

新型コロナウイルスの影響で不要不急の外出ができないこともあり、運動不足になりがちです。自宅でするストレッチを紹介しますので、ちょっと体を動かしてみましょう。心にストレスを溜めると、それに対抗しようと筋肉が強張って緊張し、血行が悪くなって頭痛を引き起こすなど、あちこちで不調を感じることも。1日5分！自律神経の通り道でもある背骨を意識したストレッチで体調を整えましょう。椅子を使って簡単にできますよ。

自律神経には、活動的な交感神経とリラックスさせる副交感神経があります。自律神経の通り道を整えることでふたつのバランスが整い、気持ちも安定して体調も良くなります。

1 深呼吸

- ①鼻から息を軽く吐く。
- ②ゆっくりとお腹を膨らませながら、鼻から息を吸う。
- ③お腹を凹ませながらゆっくり息を吐く(息は吐き切る)。
- ④心地よく感じるまで繰り返し行う(慣れてきたら吸う長さを吐く長さに近づける)。

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

う え だ か ず よ
上田 和代 さん



2 胸(胸郭)をゆるめる

- ・両腕を軽くのばして前で組み、肩甲骨を後ろに開くようなイメージで背中を丸める(骨盤が後ろに下がり腰のあたりからお尻のあたりも伸びるように)。
- ・からだの後ろのあたりに手を置き、胸を開いてみぞおちを上に向けた状態で深呼吸を繰り返す(肩甲骨を背骨のほうに寄せるイメージ)。



3 上半身をひねる

- ・椅子に座り上半身をまっすぐにしたまま、からだをひねる。左右交互に行う(それぞれにひねった状態で深呼吸を繰り返す)。
- ※椅子に座ることで、姿勢を安定させることができるので、床の上で行うよりも効果的で、運動が苦手な方も簡単にできます。



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/>

げんでん東海 地域だより

2020年春号

こんにちは
げんでんです



ごあいさつ

取締役
東海事業本部副事業部長兼
東海発電所兼東海第二発電所長

星野 知彦



昨年7月に着任いたしました星野と申します。東海勤務は今回で通算3回目、3人の子どもたちは小学生時代を東海村で過ごしました。

さて、発電所でも新型コロナウイルス感染防止に全力で取り組んでいます。手洗い・健康管理・咳エチケットの徹底の他、出張・外出制限、感染者の多い地域からの転勤者の一定期間待機、食堂の時差利用、手すり・ドアノブ・会議机等の清掃・消毒などを実施しています。

発電所の保安体制に支障を及ぼさぬよう、所員を2つの班に分け一方を在宅勤務として感染リスクの分散を図り、さらに、発電所の運転や警備を担当する当直勤務者は、一般所員と食事場所を分けるなど特別な対策も講じ、発電所の安全をしっかりと守る体制を維持してまいります。

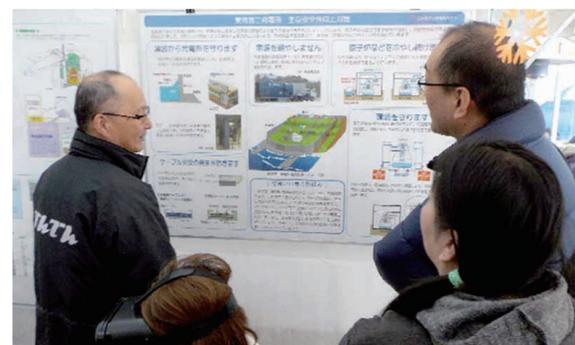
気になることがあればまず立ち止まることを徹底し、安全第一をモットーに発電所の運営を行ってまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

げんでん 東海テラパーク 臨時休館延長のお知らせ

新型コロナウイルス感染防止のため、『東海テラパーク』の臨時休館を当面の間、継続させていただきます。開館については別途お知らせいたします。ご利用いただいている皆様には、ご迷惑をおかけしますが、ご理解の程よろしくお願い申し上げます。

イオンタウン水戸南で出張東海テラパークを開催しました

2月8日(土)・9日(日)に開催し、パネルコーナー、VR(バーチャルリアリティ)コーナー、キッズコーナー等に846名の方々にお越しいただきました。現在は、新型コロナウイルス感染防止のため開催を自粛しておりますが、開催ができる状況になりましたら、あらためてお知らせさせていただきます。



パネルコーナーにて、発電所の工事状況を説明



発電機コーナーにて、手動で電気を作る仕組みを体験



VRコーナーでは、発電所見学を体感可能

VR(バーチャルリアリティ)第2弾!

東海第二発電所の安全性向上対策工事について、「仮想現実」の技術を駆使して、工事完了後の東海第二発電所の映像を作成しました。

津波から発電所を守るための工夫を立体的に確認いただけますので、ぜひご視聴ください。出張東海テラパーク等のイベントでご覧いただけます。

東海第二発電所の安全性向上対策工事の状況

今回は防潮堤の鋼管杭試験施工と発電所構内の道路整備に関する状況をお知らせします。
当社は、引き続き安全第一で工事を進めてまいります。

発電所出入口道路の整備

従来は1本で運用していた発電所進入道路に加え、敷地北側に新たに2本の道路(入口専用と出口専用)を整備しました。発電所構内への工事車両出入り時の国道245号線の交通渋滞を緩和したよ。



発電所入口道路



鋼管杭試験施工

鋼管杭は海上輸送により東海港まで運搬し、クレーンを使って慎重に荷下ろしをするよ。



鋼管杭

鋼管杭は長さ20m単位で運び、溶接して連結します。鋼管杭の直径は最大約2.5m、作業員と比べてもとても大きいのが分かるね。



鋼管杭



鋼管杭

鋼管杭の試験施工の様子だよ。杭を回転させながら掘り下げることで周辺地域への騒音と振動を減らしているんだ。



お知らせ

- 当社は、本年1月28日に、安全性向上対策工事の終了時期を2021年3月から2022年12月に変更しました。
- 当社は、本年3月26日付で原子力所在地域首長懇談会から受領した申し入れについて、本年4月14日に同懇談会へ回答しました。
- 当社は、2018年に東海第二発電所の新規規制基準への適合性確認に係る工事計画認可を取得しました。これを受け、本年4月17日に、核原料物質、核燃料物質及び原子炉の規制に関する法律に基づき、東海第二発電所の使用前検査申請書を原子力規制委員会に提出しました。



防潮堤概要 (VR視聴可能)

全長約 1.7km

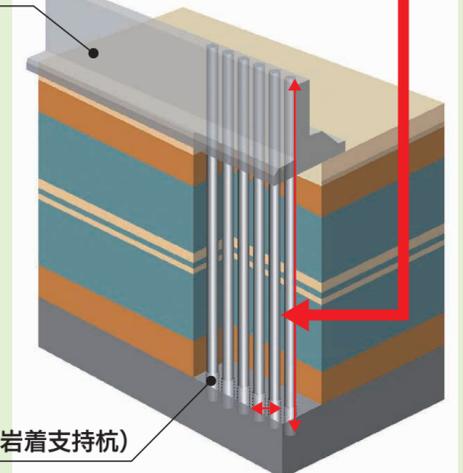


防潮堤は、発電所周辺を高さ20m、全長約1.7kmの壁で囲い、津波の浸水を防止します。

防潮堤の全容が迫力ある3D映像で視聴できます。

鋼管杭鉄筋コンクリート防潮壁

鋼管杭を岩盤まで30cm間隔で打ち込み、杭を巻き込むように壁をつくることで、津波にも地面の液状化にも負けない壁をつくります。



鋼管杭(岩着支持杭)