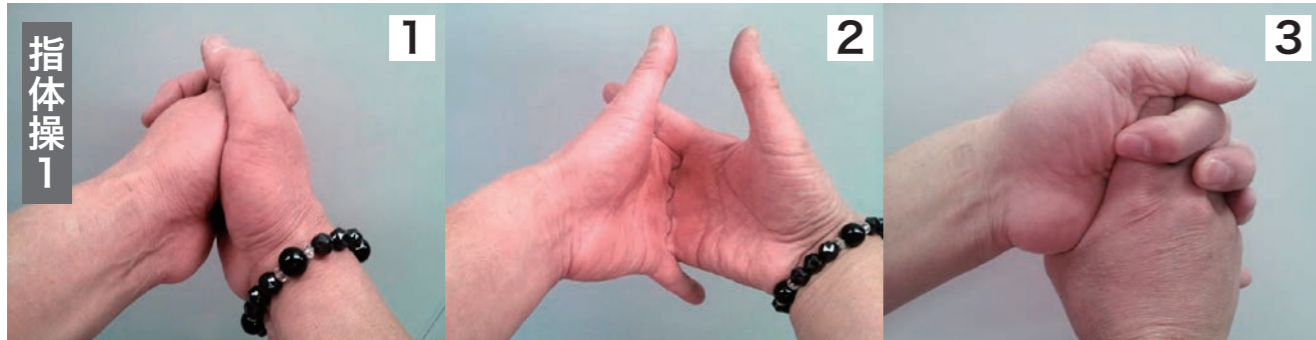


究極の体幹トレーニング

横内先生考案
いきいき手指体操

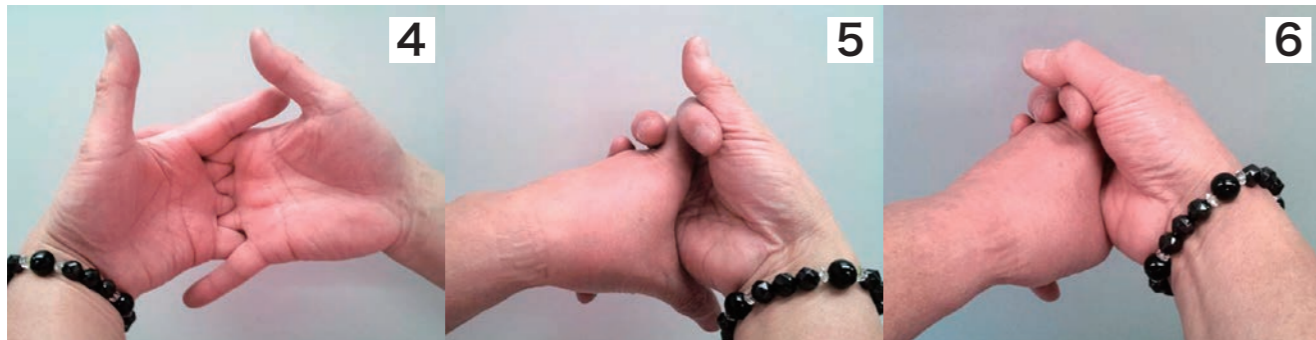
指体操1



1 右手を上にもむ

2 手を少し開き

3 右手の親指を左手の
小指の下へそのまま握る



4 また手を開き

5 左手の親指を右手の小指の下へ

6 そのまま握り10回繰り返す

指体操2



1 指を身体側に向け交差に組む

2 指が閉まるように1と2を繰り返す

指体操3



1 親指で上から10回繰り返し押す

指体操4



1 身体の前で手の甲を下に手を組む

横内先生も毎日
この体操をしています！

2 背伸びを5回して終了です

〈先生からの応援メッセージ〉
不老不死の薬草を求めて2222年前
秦の始皇帝の使い徐福が訪ねた中泊町。
それより前も縄文の人々は元気だった。
昔の人に負けない我々になりましょう。
津軽料理で！究極の体幹を整えるいきい
き手指体操をやってください。

「食と健康」をテーマに 第7回もったいない町民大会2013

7回目を迎える「もったいない町民大会」が12月7日(土)に行われ、会場のパルナスには町内外から約300人が集まりました。

第1部

■中里小学校4年生

彼らが「トマトの達人」と呼ぶ「かけはし」神かづ子会長の協力を得ながら学校で植えたトマトの生育記録を発表しました。4年生11人の記録の内容には来場者たちも「そうだね！」とうなずくほど細かいところまで観察していました。

■津鉄応援直売会 長利和子さん

自分が手がけているブルーベリー栽培の仕事に関することや、その難しさ、生食ができない実の活用など10年以上かけて課題を乗り越えてきた体験を発表。また、津鉄応援直売会で無人の大沢内駅を利用して開催した漬物まつりやお料理レシピを紹介しました。

■小泊漁協婦人部

「するめ」から「やわらかのしいか」ができるまでの工程を動画を交えて紹介。のしいかとするめの長さを比較してみせると会場から驚きの声がありました。また、イベントや町民文化祭で人気の海鮮お好み焼きのレシピを紹介しました。



中里小4年生



長利和子さん

第2部

「短命県から長寿県の青森県へ」と題し、町出身で現在東京都中野区にて横内醫院を開業し院長として活躍している横内正典氏の講演が行われました。

講演のはじめは、田子病院院長時代に全国各地から先生を頼ってくる重いガン患者と向き合い「患者と一緒にガンと戦った」テレビ番組を上映しました。

後半は平均寿命全国最下位の「短命県」である青森県、中泊町から乗り越えて行きましようとする3大疾病のガン・心臓病・脳卒中をどう予防していくかなどを講演しました。

日本は世界一の長寿国でありながら寝たきり・認知症も世界一。そこには欧米の食文化が広がったことが原因の1つであり、昔ながらの地元の山菜・野菜・果物など津軽料理や和食をとるよう勧めました。特に津軽フードである「けの汁」は最高。ちなみに先生は「みず」が好物でよく取り寄せているそうです。

食事はできれば正座(足には全身のツボがあり指圧効果大)で命に感謝しながらよく噛んで食べるのが効果的であるそうです。

また、体幹を整えることが大事で、ステージ上で実演した先生考案の手指体操を毎日続けること。顔施(がんせ)笑顔を忘れないこと。電磁波を避けること(電磁波ブロッカーをつけたり、使用しない家電もまめにコンセントを抜くことでも効果がある)が健康維持のポイントであると述べました。

公演終了後は応援に駆けつけた地元の同級生が、先生に花束を贈呈し、再会を喜びました。



小泊漁協婦人部(佐藤久美子さん、久保田和子さん)



横内正典氏