

■日野町交流施設「リバーサイドひの」

場所▶鳥取県日野郡日野町下榎1183番地 電話▶0859-77-0333 FAX▶0859-77-0555

ホームページ▶(日野町) <http://www.town.hino.tottori.jp/> (M・Aサービス) <http://yonago-maservice.jp/>

定休日▶年末年始 アクセス▶JR根雨駅から車で5分

宿泊料金(税込)▶和室10畳4,700円～、和室8畳(トイレ付):4,900円～、小学生:3,100円

チェックイン▶午後4時 チェックアウト▶午前10時

施設利用料金(1時間あたり、税込)▶和室10畳:1,000円、和室20畳:1,500円、交流ホール:
2,000円、バーベキューハウス:1,000円

入浴料金(税込)▶大人(中学生以上):350円、小学生:250円、小学生未満:無料

※浴室営業時間:午後5時～午後9時



「リバーサイドひの」スタッフの皆さん

▶後列左から、渡辺敏美さん、百田 操さん、
山吹正枝さん、恩田美智子さん、松本みはるさん、
矢田貝英雄さん

▶前列左から、中原美咲さん、矢田貝 元さん

地域の皆さんの交流や出会いの場として

「リバーサイドひの」指定管理者
株式会社M・Aサービス 代表取締役 岡田 文

町の皆さまの大切な施設
であります「リバーサイド
ひの」をお預かりして、お
かげさまで3期目になりま
した。

お預かりした当初は、一
生懸命が先に立ち勝手な経
営だったなと思います。そ
んな私を地元の従業員さん
が心より支えてくださいま
した。ですから当施設の自

慢は「従業員さん」です。
経営状況は決して円満と
はいえませんが、しかし、当
初の思いである「町の大切
な施設を更なる価値ある施
設として守り、中山間地の
生活の便を図る」というこ
とを、従業員さんと一緒に
精一杯貫きたいと思っています。
今後ともご利用のほどを
よろしく願います。

" 地域を知る・地域とつながる "

日野高校活動紹介

『部活×地域』 日野高校陸上競技部による、健康ストレッチ講座開催

日野高校魅力向上コーディネーター 片平 誓子

日野高校陸上競技部プロデュース、「寝る前にできる！健康ストレッチ講座」を開きました。会場になった町山村開発センターには、20人を超える町民受講生の皆さんが集まり大盛況。陸上競技部顧問の湯浅さんの分かりやすく丁寧な解説と、高校生たちのデモ演技に従って、インナーマッスルを鍛える手軽なストレッチで、約1時間心地よい汗を流しました。

高校生たちは、シャキッと礼儀正しく、元気が良くてすがすがしいと大評判でした。9月には、米子市のどらドラパークで新人戦があるんだとか。「横断幕作って応援に行こうか？」という声も。部活×地域、こんなコラボレーションもなかなかいいですよ！



▲高校生のデモ演技に合わせストレッチ

日野高校プロデュース

『家でできる！

カンタン健康トレーニング』



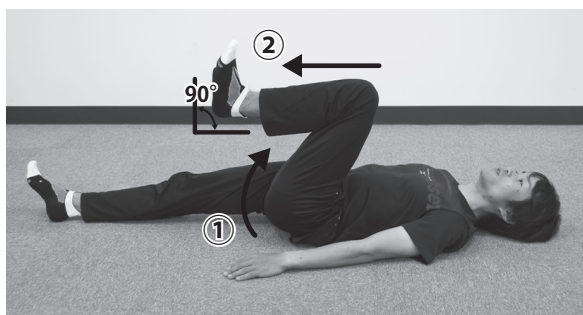
第1回

ご家庭のくつろぎタイムに、また仕事の休憩時間に、場所をとらず簡単にできる健康トレーニングを紹介します。

ちょうようきん “腸腰筋” を鍛えて姿勢改善！転倒防止にも役立ちます

腸腰筋とは、主に太ももを上げるときに使われる、腰椎と大腿骨を結ぶ筋肉群の総称です。腹腔の奥にあり、脊柱を前屈させる働きも担っていますので、深部筋肉（インナーマッスル）として重力から身体を守るという重要な役割を果たしています。

この筋肉を鍛えることによって、骨盤が前傾してS時湾曲を描き姿勢が良くなる効果があります。太ももを引っ張る力も強くなるので脚が上がるようになり、転倒防止にも役立つでしょう。ストレッチを行う時は、おへその奥の脊柱付近から、太ももの付け根をつないでいる筋肉を意識してみてください。



▶仰向けに寝転んで行うとき

つま先を上に向けた状態で行います。①膝を曲げながらゆっくりと脚を体の方に引き上げ、②同じようにゆっくりと伸ばしていきます。脚をおろすときに、全体をべったりと床に着けてしまうのではなく、かかとが床に触れるタイミングでまた脚を引き上げる方がより効果的です。2～3秒くらいの間隔で、片足ずつ10～30回行います。

▶椅子に座って行うとき

寝転んでやるより、椅子に座る方が運動強度が高くなります。椅子に浅く腰掛け、背中を背もたれに預けた状態で始めます。この時も、つま先は足首と90度になるように上に向けてください。膝を曲げながらゆっくりと体の方に引き上げます。同じようにしてゆっくりと伸ばしますが、かかとが床に触れるか触れないかくらいのところでまた脚を引き上げます。こちらも2～3秒間隔で片足ずつ10～30回行います。

☆両足を上げるやり方もありますが、片足ずつの方がしっかりと腸腰筋を鍛えることができ、また腰への負担が軽いのでオススメです。