免疫アップで健康な一年を

中山台コミュニティ健康推進活動部では、毎週火曜日に太極拳講座、そして、年４回健康に関する講座（リンパマッサージ、骨づくり、認知症予防など）を行っています。
健康な一年を送るために、一度のぞいてみてはいかがでしょうか。

太極拳、体験してきました

広報活動部２名で、太極拳を体験させていただきました。簡単なウォーミングアップから始まり、徐々に難しい内容に。流れの中で手や足の向きが細かく変っていくので、まねをするのにとても頭を使い、また、普段使わない筋肉をたくさん使い、終了後は汗をかかない程度に体がほっこり温まりました。

先生によると、太極拳はゆっくり動くことで体の中の方の筋肉※を鍛えることができるそうです。また、ゆっくり呼吸することで心肺機能も強化されるそうです。高齢の方でも障害のある方でも、自分が動かせる部分を使ってできるのも良い点だとか。

みなさん気さくに話しかけてくださり、笑いもあり、和気あいあいとした雰囲気で楽しく体験させていただきました。
教室のみなさま、ありがとうございました！

※体の中の方の筋肉（深層筋）を鍛えると、骨や内臓の位置が安定し、姿勢の改善、けがの予防、四十肩の予防になるようです。ほかにもたくさんメリットがあるので、興味のある方はネットなどで調べてみてくださいね。

＜太極拳講座＞
毎週火曜日 10 時～12 時。1 回 500 円。
中山台コミュニティセンター3 階ホールにて。
体験無料。見学、体験は随時可能。

おうちでリンパマッサージ

毎年好評のリンパマッサージ講座（10 月実施）から、家庭で手軽にできるマッサージをご紹介します♪

リンパマッサージで期待される効果

リンパ管は血管と同じように全身をめぐっており、老廃物や疲労物質を回収して運ぶ「下水道」のような役割を担っています。
リンパが滞ると、老廃物や疲労物質がたまり、足のむくみ、肩や首のコリ、疲労やだるさの原因となり、免疫も低下します。
リンパのネットワークが良くなると、免疫機能が高まり、細胞の再生力が向上し、アンチエイジングにもつながります。

リンパマッサージのポイント

- 強い圧力をかけない。リンパ管が傷ついてしまいます。
  「皮膚の上から２㎜ほど押さえるイメージで」
  「やさしくなでるように」を心がけましょう。
- 血行が良くなる**お風呂上り**が効果的。
- 皮膚にけがや湿疹があるときはやめましょう。
- **風邪をひいたとき、発熱時は行いません。**リンパ節で白血球がウイルスと戦うのを妨げてしまいます。

むくみ解消に　さっそくやってみよう♪

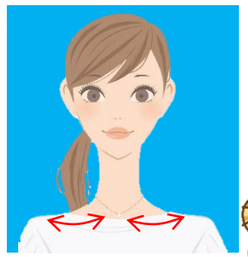
はじめに、リンパの集合地点となる鎖骨のマッサージをする。鎖骨の内側を優しく左右になでる。

足のつけねを 5 回さする。太ももを、膝から足のつけねに向けて、5 回さする。

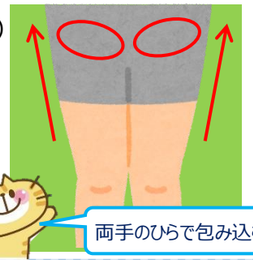
膝頭の上を手のひらで 5 回さする。足首からひざまで、5 回さする。

足首を左右に 5 回ずつ回す。足先から足首にむけて５回さする（裏表）。

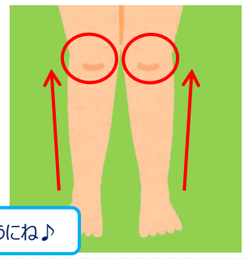
①



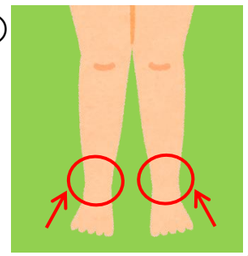
②



③



④



両手のひらで包み込むようにね♪

まちづくり計画ニュース No.4

より良いまちづくり計画の作成に向けてアンケート調査を行います

配布回収は自治会を通じて行います。さらに回収箱を、中山台コミュニティセンター及びコープ中山台に設置します。**締め切りは 2 月 10 日。**
10 年先のまちを見通して、このまちに何が必要か、ぜひご意見ください。

第 124 号
中山台コミュニティ 11

今月の中山台コミュニティベストショット　ニュータウンからの初日の出（2017）

謹賀新年

編　　集：中山台コミュニティ広報活動部
発　行　日：2019 年（平成 31 年）1 月 12 日
発行責任者：中山台コミュニティ会長　畑中康治
編集責任者：中山台コミュニティ運営委員長　飯室裕文

宝塚市中山台コミュニティセンター
住所：〒665-0877 宝塚市中山桜台 5-15-2
TEL：０７９７－８９－９６０５
URL：http://www.nakayama-comm.jp/

子どもたちにとって最善の教育環境を!

桜台小学校と五月台小学校の「学校統合計画」が決定されました

計画の詳細はコチラ

桜台小学校に五月台小学校を**「吸収」するのではなく**、両小学校を**一つに「統合」**し、桜台４丁目の桜台小学校の場所と施設に**新しい小学校ができます**。

いつから新しい小学校になるの？

準備が整えば 3 年後の 2021 年 4 月 1 日から新小学校が発足します。

統合後は何人になるの？

中山桜台小学校
現在 424 人 15 学級

中山五月台小学校
現在 114 人 6 学級

統合後の小学校
2021 年度予測　**576 人 19 学級**

（備考）
- 宝塚市は、小学校の「適正規模」を各学年 12 学級（各学年 2 学級）～24 学級（各学年 4 学級）としています。
- 市内 24 小学校で最大は、長尾小学校 1,197 人 34 学級です。

どうやって進めていくの？

これから**「学校統合準備会」**を設置し、2 年ほどかけて 5 つの部会に分かれ、地域・保護者・教職員などで、統合までの準備と新小学校の教育内容などを話し合います。

みんなで話し合います

学校　保護者　地域

学校統合準備会

総務部会	新小学校の名前、統合式典行事などについて
教務部会	統合までの両校の交流事業、新小学校の教育目標などについて
事務部会	学校予算、図書、備品などについて
地域、PTA（育友会）部会	通学路、PTA（育友会）組織運営、社会教育団体の統合などについて
児童育成会部会	児童育成会の運営などについて