

# 凌霜

りょうそう

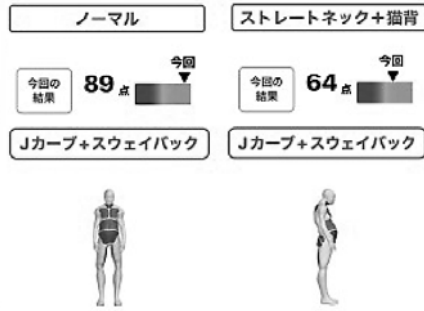
「凌霜の心」＝高い志と不屈の精神・感謝の心

郡上市の教育理念  
【凌霜の心で拓く明日の郡上市】

## からだ『ゆがみ』とA-? サウナで『リラックス』!

### A-による姿勢解析開始

郡上市総合スポーツセンターではA-による姿勢解析プログラムを導入しました。これは姿勢を撮影するだけで、A-が体のゆがみをすぐに測定・解析します。ゆがみは万病のもと。体のゆがみs dによって、肩こり、腰痛、ひざ痛になっているのかもしれない。無我夢中で運動しても効果は今ひとつです。まずはゆがみを知ったうえで、効



▲A-による姿勢解析結果



果的な運動をしませんか?

更に、このA-により将来の体型を見ることが出来ます。測定は約1分。撮影後の写真はスマホで見直すことができます。

このA-による姿勢解析プログラムは、スポーツセンターのトレーニングを利用したみなさんに、期間限定で無料で体験いただけます。この機会にぜひお試しください。

## サウナで『リラックス』!

昨今のサウナブームの前からスポーツセンターには男女別のサウナがあります!! 熱気浴による発汗作用で新陳代謝を高めてデトックス効果が期待できるサウナ。サウナで「整う(ととのう)」と言いますが、交感神経と副交感神経が関係しています。サウナで体が温まることによって、頭も体も一気に興奮状態となります。その後、水風呂で一気に体を冷やすことで、体はほっとしてリラックス状態となります。この「頭は興奮、体はリラックス」していることを「ととのう」と言います。どうぞ、スポーツセンターのサウナを楽しんでください。

問 郡上市総合スポーツセンター 66・1100



## 原爆と人間パネル展を開催しました

被爆の実情を伝え、原爆について考える機会として、広島・長崎の原爆に関するパネル展を毎年開催しています。今年度は、郡上市総合文化センター、和良町民センターで開催し、来場者からは「こんなむごい戦争は二度とあってはならない」、「平和な世界となるように願っています」などの感想をいただきました。

「非核平和宣言のまち郡上市」として、今一度、平和についてみなさんも一緒に考えてみませんか?



来場者の感想紹介

問 市長公室 秘書広報課 67-1147

## もったいない「食品ロス」を減らしましょう

「食品ロス」とは、まだ食べられるにも関わらず廃棄される食品のことです。環境省のホームページでは、食品ロスを減らす工夫や、食材の使い切りレシピ、料理研究家リュウジさんとのコラボ動画等を掲載しています。ぜひ活用ください。



環境省HP 食品ロスポータルサイト



問 環境水道部環境課 67-1833