

いつも熊本日日新聞をご購読いただきありがとうございます

# スポーツ愛・I・アイ 人吉球磨中体連特集

## 中学生の熱い夏開幕



編集・発行  
 熊日多良木販売センター  
 球磨郡多良木町大字多良木 356-1  
 TEL 42-3355 FAX 49-1726  
<http://www.taragi.com/>  
 熊日湯前販売センター  
 球磨郡湯前町中里 1830 TEL 43-2151  
 代)小出堅太郎 石田敏郎 那須信一  
 編集：岩水由香

球磨んタイムズは当社ホームページでもご覧頂けます。また facebook ではコーナーごとに掲載中。「熊日多良木販売センター」を検索して下さい。



※天候・日程の都合上、全競技掲載出来なかったことをご理解頂きますようお願い申し上げます。

## ひょうたん展大盛況

多良木町のえびすの湯で、6月13日から22日まで新作ひょうたん展が開催されました。全日本愛瓢会会員の前田征俊さん（鹿児島県湧水町）や、同会員で錦町木上の森永和好さんの指導で、あさぎり町岡原の方が作られた瓢箪約300点が展示されました。森永さんが2年前に肥後瓢箪の会から独立されて、独自の発想で型にはまらない、自由に作れる瓢箪は球磨の高齢者の認知予防にも役立つと、球磨瓢箪愛好会を設立されました。作品は焼きごて絵等、色々な手法で作られた力作が展示されていました。また会場の世話役をいただいた、あさぎり町岡原の立本友七郎さんは「これから他の町営温泉施設にも展示して、瓢箪の素晴らしさを知っていただき、会員になっていただけるようにピーアールしていきたい」と話されていました。

※全日本愛瓢会は秋篠宮殿下が名誉総裁で、一般市民に対し瓢箪の愛好・普及指導にあたり、瓢箪文化芸術の向上に関する事業を行い、一般市民の充実した余暇活動、まちづくりの推進及び国際交流に寄与することを目的に設立されたものです。

\*お問い合わせ先\* 球磨瓢箪愛好会  
 【世話役】立本友七郎さん ☎ 45-3726



次のページへどうぞ

直がオススメする  
簡単エクササイズ

こんにちは!! 日常生活を快適に過ごせるカラダづくりを提供する「パーソナルトレーナーの村山直」です。それでは今月も眠っている筋肉を目覚めさせる簡単なエクササイズをお伝えします。

【プローン・エアプレーン】

- ①うつ伏せになり両肘をついてカラダを支えます。
- ②右手を斜めにしっかり伸ばしてゆっくり戻します。  
(伸ばしている右手の方にカラダの重心を移動させましょう。)
- ③次に左手を斜めにしっかり伸ばしてゆっくり戻します。  
(伸ばしている左手の方にカラダの重心を移動させましょう。)
- ④最後に両手両足を伸ばしてカラダを反らせます。
- ⑤10回程度を目安に自分の体調に合わせて数回繰り返します。

\*ワンポイント\*

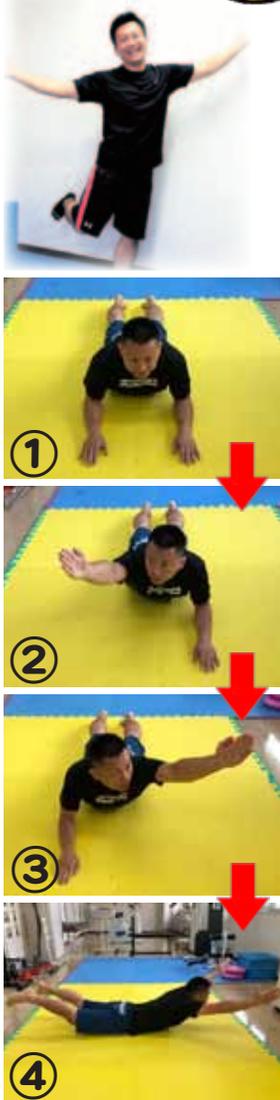
斜めに手を伸ばす時は指先を見ながらできるだけ遠くに伸ばしましょう。余裕のある方はテンポを1、2で伸ばして3、4で戻して行ってみましょう。  
少しでも皆さまのお役に立てれば幸いです。

【過去のエクササイズはこちらからご覧下さい】

<http://www.taragi.com/> 直がオススメする簡単エクササイズ /

ストレッチ&トレーニングルームはカラダ作りに欠かせない体幹トレーニング、バーベル、ダンベル、自重などを使ったレジスタンストレーニング、脂肪燃焼度の高いサーキットトレーニングなどを組み合わせて、お客様一人一人に合わせて短時間でも効率よく効果の高いプログラムでトレーニングを行うパーソナルトレーニングジムです。現在の日常生活に変化を求めている方を笑顔で楽しく過ごせるよう全力でサポートさせていただいています。

球磨郡公立多良木病院 パーソナルトレーナー 村山直  
Mail : lungeato3kai@gmail.com TEL : 0966-42-2410  
パーソナルトレーニングのお問合せ・  
ご予約はお気軽にご連絡下さい。



カラダ改善コンディショニング教室のお知らせ

「夏までにやせよう! ③」

日時: 7月28日(土) 9:30~10:30  
場所: 多良木町6区の3公民館(町民体育館横)  
料金: 500円

~お問合せ(申込)~  
あいあいスポーツ  
クラブたらぎ  
電話: 42-4040

ユノカフェ & COCORO アロマ講座

~ブレンドを楽しもう~ IN ユノカフェ♥

7月7日(土)に湯前町でアロマ講座が開催され、女性を中心に多くの家族が参加しました。人吉医療センター助産師の矢立智春さん(AEAJアロマセラピーインストラクター&セラピスト日本マタニティヨガ協会認定インストラクター)を講師に迎え、オリジナルの香り作りを楽しみました。お産や育児などで受ける女性ならではの悩み・ストレスを和らげると注目される『アロマ』。「心身共にリフレッシュし、リラックス効果のあるアロマをうまく活用しては」と矢立さん。自然植物の香りを体験し、豊かな感性や自然環境の大切さを伝える『香育』の普及も推進されています。

体験講座終了後にはユノカフェ特製ランチを頂き、参加者の皆さんは素敵な週末を過ごされていました。



熊大感謝プレゼントキャンペーン

第2弾

当選賞品 1賞

JA あしきた  
あしきた牛 5,000円分  
多良木町  
宮原 安雪さん(58)  
矢立 美織ちゃん(4)  
橙里くん(1)



おめでとう!

\*コメント\*

ありがとうございます! 出してみるものですね。娘たちを呼んで焼き肉パーティーをしようと思います。

復興願い、チャリティー募金贈呈



募金を贈呈した稲田寛さん・やよいさん夫婦、写真中央に鶴田正巳町長

湯前町のカラオケ スキップ(店主:稲田寛さん)主催の「第5回チャリティー発表会」が6月17日に、あさぎり町須恵文化ホールで開催されました。県内外から、下は小学校4年生から上は90歳台の方まで、123組が歌や踊りを披露しました。今回も一般入場料を無料とする代わりに、熊本大地震復興支援のチャリティーをお願いしたところ、¥40,375円のチャリティー募金が集まりました。翌18日には湯前町役場を訪問し、鶴田正巳町長にチャリティー募金を贈呈しました。湯前町文化協会の研修で、阿蘇神社や熊本城などの被災地を巡られた稲田さんは「復興も道半ば。相当時間がかかるだろうが、何かに役立ててもらえれば」と話されていました。

ガラスペンダント作りの体験教室



水上村のギャラリー&カフェ 宙でガラスペンダント作りの体験教室が行われます。まずスタンドグラス用のガラスを窯で焼いて溶かして、角張った部分を丸くし、その上に転写シートを貼り、再度焼いて完成させます。所要時間は1時間~1時間半位。お子様でも作る事が出来ます。講師を務められるのは「加寿工房」を営まれる石坂加寿子さん(錦町)で、公益社団法人日本ジュエリーデザイナー協会の正会員でもられます。「暑い夏にガラス製の涼しげなオリジナルアクセサリを作りませんか」と石坂さんは呼びかけられています。

日時: 7月22日(日)・8月19日(日)  
11:00~16:00

参加費用: 1,800円

参加者募集!!

ギャラリー&カフェ 宙  
☎44-0522 定休日: 水曜日  
先着15名様。お電話にてご予約して下さい。

次回の発行日は7月28日(土)です。お楽しみに!!