



## 「ちちぶお茶のみ体操(通称:茶トレ)」にチャレンジ! No.8

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、思うように外出や運動ができない日々が続いています。運動不足になりがちなこの時こそ、自宅で気軽にできる茶トレを行いましょう!腰痛を改善したり予防する運動に、ぜひチャレンジしてください!

一度に行う回数は少なくし、無理をしないで、毎日継続して行うことが重要です。

### ワイパー体操



膝を曲げて足の裏を天井に向け、車のワイパーのように左右にゆらす。足と反対方向に首を曲げて自然にゆらし、背骨が動いていることを感じましょう。

①



①うつ伏せになり、手を顔の下に置きます。

両足を心持ち開いた状態で両ひざを軽く曲げます。

②



②両足をワイパーのように同時に左へ傾け、

両足の位置を中央に戻し、もう一度左へ倒します。

右も同じように行います。

今度は足先が床につくくらいまで倒します。

反対側も同様に行います。

(作成:ちちぶ医療協議会)

市HPから、茶トレの資料や動画をダウンロードすることができますので、ぜひご覧ください。

また、地域医療対策課でも茶トレのポスターや資料を配布しています。

☎地域医療対策課 ☎ 22-2279



## 地域おこし協力隊

### 織元での実地研修開始

今年の今ごろ、織物のことなど何も分からないままデザインし、彫った型を使って絹糸を染めたのは、年明けてすぐのことでした。それがようやく、一反織りあがりました。一通り全工程を経験し、多くの課題が浮き彫りになりました。

この春からは、秩父織塾工房横山での研修に参加し、銘仙の製造や織物教室運営という現場の日々を学んでいます。今のうちに多くの失敗を繰り返し、技を磨きます。(本多)

### 和柄図案講座を開催しました

2月下旬、京都デザインファクトリーの成願義夫氏をお招きし、和柄鑑賞講座を開催しました。少人数かつ秩父地域在住者のみの募集でしたが、普段お世話になっている地域の方々に楽しんでいただき、嬉しく思っています。また、図案作成のためのワークショップを行いました。秩父の地で銘仙に関わる人材が新たに生まれることを願っています。(本多)



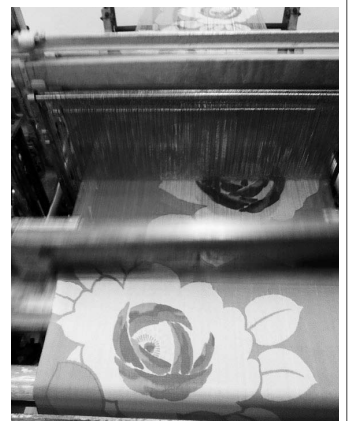
和柄鑑賞講座の動画 ※動画は①~③まであります。

### 秩父に来て1年半、任期の半分が過ぎようとしています

習い始めた銘仙の作製も牛歩の歩みで、やっとこさ終盤にさしかかっています。初めて作る銘仙はひどい出来でした。これを踏まえて次の銘仙を早く作りたくなっています。

秩父銘仙職人の師匠たちの技に驚く毎日です。私が1時間椅子に座り込んで眼鏡をかけて解こうとしてほどけなかった糸の絡まりをたった2秒!で解かれてしまうんです。何十年と積み重ねた職人技のすごさです。

お花の柄が多い秩父銘仙ですが、その中でも一番多く描かれているものはバラのように思います。市役所の敷地内でもプリンセスチチブとプリンセスミチコが咲き誇っていました。(岩野)



現在制作中のバラ柄の銘仙

### ☎産業支援課

☎ 25-5208

地域おこし協力隊

岩野 倫代・本多 雅



ちちぶ銘仙館  
フェイスブック



地域おこし協力隊  
フェイスブック