



### 注意点

- ① 反動をつけないようにしましょう
- ② 呼吸を止めないようにしましょう。
- ③ 「痛気持ちいい」ところで姿勢をキープしましょう。

以上を心がけ無理をせずリラックスして行いましょう。  
※腰痛をお持ちの方は注意してください。

今回は「コロコロしながら」のエフ  
サイサイズでした。  
バランスボールシリーズ最後の今  
回は、エフサイサイズ後のストレッチ  
をご紹介します。

# 健康づくり ワンポイント アドバイス

## バランスボールを つかってみよう その3

熊本市総合体育館・青年会館  
日本体育協会公認 スポーツプログラマー  
前田裕之



大胸筋(胸)と腹直筋(腹)を  
伸ばします



ボールを身体全部で包  
み込むようにし脱力し  
ましょう  
広背筋(背中)と脊柱起立筋  
(腰)を伸ばします

■ ボールの上に仰向けに  
なつて両手を体側に開  
き、胸を張るようにし  
て脱力しましょう



一生懸命すると疲れてイヤになってきますが  
頑張らずに続けてくださいね！

次回は **新シリーズ  
水泳** の予定です！

どうですか？気持ちいいでしょうか？  
エフサイサイズ後は使った筋肉をしつ  
かり伸ばしてあげる必要があります。  
そのついでに、運動により身体の  
中に溜まった疲労物質(乳酸)を取り  
除き次の日に疲れを残さないよう  
にします。  
無理することなく行うことで、日  
常生活の中に運動が入り入れられ、身  
体が引き締まった、腰痛が軽くなった、  
なんか身体の調子がいいといったこ  
とが「いつの間にか」感じられるよう  
なるでしょう

ZENROSAI NEWS 7305328

家族一人ひとりに、一生つづく大きな安心を。

# こくみん共済

個人定期生命共済・こども定期生命共済・熟年定期生命共済・傷害共済・終身生命共済

さらに**充実した保障**へ。  
皆さまの期待に応える  
新しいこくみん共済です。

お子さまには**専用の安心保障** **キッズタイプ** 月々の掛金 **900円**

●こんな方にオススメ!  
●幼稚園や小・中学校に入るお子さまに  
●スポーツや強い事など活動的なお子さまに  
●新しくお子さまが生まれたときに

入院から死亡まで幅広くサポート **総合タイプ** 月々の掛金 **1,800円**

**総合2倍タイプ** 月々の掛金 **3,600円**

ワイドに、頼れる **大型タイプ** 月々の掛金 **5,400円**

●こんな方にオススメ!  
●高年齢やご高齢世代の方に  
●万一の保障をより充実させたい方に  
●幅広い総合保障を求めらる方に

入院や手術に**しっかり備える** **医療タイプ** 月々の掛金 **1,600円**

●こんな方にオススメ!  
●ケガや病気もしっかり備えたい方に  
●手術に医療保障を充実させたい方に  
●女性特有の病気に備えたい方に

シニアのけがや病気に備える **シニア総合タイプ** 月々の掛金 **2,000円**

**シニア傷害タイプ** 月々の掛金 **2,000円**

一生の安心をプラスできます。 **医療終身タイプ**

●こんな方にオススメ!  
●高年齢やご高齢世代の方に  
●趣味や旅行を楽しむシニアの方に  
●特にけがの入院・通院に備えたい方に

熊本県本部  
(熊本県労働者共済生活協同組合)

〒860-0811 熊本市本荘5-10-30  
TEL096-372-0631  
営業日・時間：月曜日～金曜日 9:00～17:15(土・日・祝・祭日を除く)

お見積り・資料請求はホームページで [www.zenrosai.or.jp/kumamoto/](http://www.zenrosai.or.jp/kumamoto/)

保障のことなら **全労済**

全労済は、営利を目的としない保障の仕組みとして共済事業を営み、組合員の皆さまの安心とゆとりを支えることを目指しています。すでに組合員は全国で200万人を超え、お支払いいただいた各都道府県生協の組合員になれば、全国労働者共済生活協同組合連合会、各種共済をご利用いただけます。