

未来へつなぐこの人

三原を繋ぐ人たち INTERVIEW

誰でも健康で気分よく過ごしたいもの。ピラティスを通じて、優しい人の輪を広げていきたいと思っています

リージョンプラザで「カラダの気づき広場スクール」を開催し、三原の皆さんの健康を応援されている、池田典聖衣さんに伺いました。

ピラティスについて教えてください。

ピラティスとは、身体の本来の動きを取り戻し、機能をよみがえらせるエクササイズです。現代人はあまり歩かず、運動量も少なくなっていますし、デスクワークやスマホなどで姿勢も悪くなるなど、身体の機能が衰えていることも多いです。ピラティスではこうした身体の状態を知り、エクササイズにより修正していきます。

ヨガが心の面を重視しているのに対し、ピラティスは身体の動かし方を理解し、本来の動きを取り戻すことを目的としています。「ヨガとピラティス、どちらを選ぶ方がいいの?」という質問をよく頂くのですが、私は「どちらも一回試してみて、自分に合った方、気持ち良かった方を続けてください」とアドバイスしています。両方取り組めば相乗効果もありますが、ピラティスを通じている人の特徴として、O脚とかX脚とか猫背などを自覚し、「なおしたい」と

思っている人が多いですね。

教室の開催状況は。

リージョンプラザ、久井町公民館などで「カラダの気づき広場スクール」と題して、ピラティスのほかに、ヨガ、ストレッチ教室を開催しています。
屋は60代以上、夜は20～50代の仕事帰りの女性が多いですが、もちろん男性もいらしゃいます。現在、生徒さんは全部で30人。一つの教室では6人で、少人数を基本にしています。三原市が実施する高齢者介護予防事業もお手伝いしています。

皆さんの感想は。

生徒さんの声では、「姿勢が良くなり、背が1センチ伸びた」、「肩まわりが柔らかくなった」、「反り腰、歩き方が改善された」、「ウエストが細くなった」などですね。また、「開放された感じ」、「安心感、穏やかな気持ちになれる」など、メンタル面をあげる人も多いです。

ある生徒さんが「自分は運動が苦手な人で、O脚とかX脚とか猫背などを自覚し、「なおしたい」と

思いをするし、競技も球技も常に勝つことが重視される。でも、そういう勝ち負けではないピラティスに出会い、自分の身体を理解する大切さに気づいた。是非、学校でやってほしい」と言った言葉が印象に残っています。

今、インストラクター3名によるチーム「Ripple」(リップル)の代表をしています。Rippleとは「波紋」のことです。水に投げ入れた小さな石が波紋を広げていくように、ピラティスを中心とした活動を通じて、優しく大きな「ひとの輪」が2重3重と広がっていくよう願い込めて名付けました。

誰でも健康で気分よく過ごしたい、いつまでも自分の足で歩きたいと願っています。ピラティスを通じて、歩き方とか姿勢とか、日常生活でどう活かすかを伝えて、広げて行きたいですね。



池田典聖衣 (いけだのりえ)
久井町出身。三原東高。奈良女子大学文学部人間行動学スポーツ科学専攻卒業。中学高校では陸上競技で短距離、7種競技、中高校体育教諭免許、健康運動指導士、Polestar Pilates Mat 認定インストラクター、インド中央政府公認ヨーガ教師の資格を持つ。(有)世夢スポーツ企画で、インストラクターチーム「Ripple」(リップル)代表。

みはらびより

登喜将からの特別企画! 6日間限定 おこぜ満喫コース

事前にご予約の方のみ
フグに匹敵するとも言われる高級魚、「おこぜ」。身はフグよりも甘みがあり、アンコウのようなゼラチン質の皮もまた美味です。



そんな初夏の味覚が、登喜将から期間限定コースで登場します。刺身、唐揚げだけでなく、煮付や赤出汁にもおこぜを使用し、余すところなく「おこぜづくし」を味わって頂けます。そして値段も嬉しい特別価格。

6/4~6/9の6日間、お一人様なんと3,200円(税別)。この機会にぜひ、ご賞味ください。

お品書き
お出し3点盛
おこぜ刺身
おこぜ唐揚げ
おこぜ煮付
おこぜ出汁
茶碗蒸し
ごはん
香の物
フルーツ
和食処 登喜将本店
三原市城町3-2-7
0848-62-7393
11:30~13:30
17:00~22:00
水曜日

HAPPY FATHER'S DAY 『父の日』にステキなプレゼントを!



金色うつくしい SHEAFFER ¥15,000
第五の筆記具バーカー新商品 PARKER ¥22,000
THE スタンダード万年筆 PELIKAN ¥40,000

三原市皆実町にある文具のヒロヨシさん。広々としたスペースには数多くの文具、事務機器が並んでいます。こだわりのステーションナリーグッズも豊富に取り揃えてありますので、「父の日なので、こだわり屋のお父さんに素敵なプレゼントしたい!」と思われる方、ヒロヨシさんで見つけられそうですよ!



いつでも明るい 貞徳 美代子さん

株式会社ヒロヨシ
三原市皆実 2-1-5
0848-64-8211
8:00~19:00
お正月のみ

帰ってきた! アモさんのパソコンワンポイント!!!

パソコンを使うなら必ず取るべき、重要データのバックアップ。でもついついサボって致命的な事態になることも。バックアップは定期的に、自動的に行われるようにしましょう! フリーソフトにも高機能なものがありますよ。
「自動バックアップ フリー」などで検索してみましょう。
2台以上パソコンがあるオフィスなら、共有フォルダを使って、お互いのパソコンの空きスペースにバックアップしあうのもおススメです。レッツトライ!

ご契約特典
前撮り当日と当日違う衣装が着られます。前撮り時の着物、着付けの料金はサービス。(一着分)
髪飾り、またはショールをプレゼント。(5万円以上ご利用の方)
10,000円チケットプレゼント(試後から使用可能なチケットです。当店の衣装何にもでもご利用頂けます。)

便利な駅前に、頼れる「街のお医者さん」がオープン。

三原駅の噴水から南に歩いて30秒。マリノードに開院した「みはらえきまえクリニック」を訪問取材して参りました。三原ではまだ少ない、市街地のビルの中にあるクリニックなので、外から見るとえっ、こ?こ?と思ってしまうのですが、待合室に入れば外からの印象よりゆとり明るく快適。とても感じの良い「街のお医者さん」です。



「自分が子供の頃は、このあたりが遊び場だった」という金行先生。この場所に開院した理由をお聞きしてみると、まず、ポイントは利便性。三原は港と駅が全国でも珍しい近さにあり、電車、バス、船の交通アクセスがとても便利。長く地域にお住まいの高齢者の方から、島の方、周辺のマンションの方、また駅周辺でお仕事をされている方などが、昔なじみの診療所のように、気軽に来られるクリニックを目指されているそうです。

そして次に語られたのが地元愛。三原は駅前を中心に商業が発達し、歴史もある城下町。今は商店街にさびしい部分もあるが、きつとまた駅を中心に発展すると思う、して欲しい。ここにクリニックが出来ることで駅前発展の一助になれば... そんな熱い思いも伺うことができました。

同クリニックでは、内科・循環器科全般を幅広く診療されていますが、金行先生は胃腸など消化器科の専門医として、土肥先生は血管外科の専門医として高度な知識と経験を持つスベ



金行祥造 先生

患者さんのお話をじっくり聞いた上で、痛みや負担の少ない検査、治療を行っています。決してつらい治療にはしませんので、怖がらずにご来院ください。



土肥俊一郎 先生

循環器、血管に関しては自信をもって、誠心誠意診察させていただきます。胸が苦しい、足がだるい、痛いなど、お気軽にご相談ください。

みはらえきまえクリニック
血管外科・胃腸内科

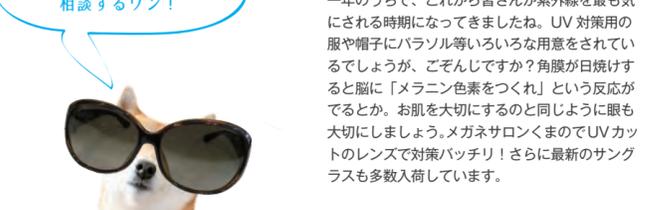
三原市城町1-8-7
0848-63-5000
9:00~12:30 14:00~17:30
日、祝、土曜午後

●下肢静脈瘤治療 ●循環器治療
●糖尿病治療 ●胃カメラ・大腸カメラ検査

目の紫外線対策されていますか

紫外線は一年中降り注いでいます

一年のうちで、これから皆さんが紫外線を最も気にされる時期になってきましたね。UV対策用の服や帽子にバラソル等いろいろな用意をされているでしょうか、ご様子ですか?角膜炎が日焼けすると目に「メラニン色素をつくれ」という反応がでるとか。お肌を大切にすると同じように眼も大切にしましょう。メガネサロンくまののレンズで対策バッチリ! さらに最新のサンガラスも多数入荷しています。



今月のイチオシ! Dior ¥42,000

メガネサロンくまの
三原市城町2-3-6
0848-62-7773
10:00~19:00
水曜日

広島県尾道自動車学校 夏休み入校生募集中

スーパー短期コース(各定員10名)
【最速で、MT16日間・AT14日間で卒業可能です!】

Table with columns for date, course type, and status. Includes dates like 7月21日(火) and 8月3日(月).

広島県尾道自動車学校
尾道市向東町8893-1
0120-34-1613

ソノフェリーチェのきらきら1DAY☆コラボ

6/21 10:00~17:00
創・美・庵・環
小顔矯正 ¥1,000
骨盤矯正 ¥1,000
Sono Felice
PISCES
ジェルネイル ¥2,500
クリアorラメジェル ¥1,000
フット加算 ¥1,000
fiore エステ
ご新規の方 ¥4,000~¥2,000
お悩み別予約のトレーニング ¥1,000 (15分 ¥500)

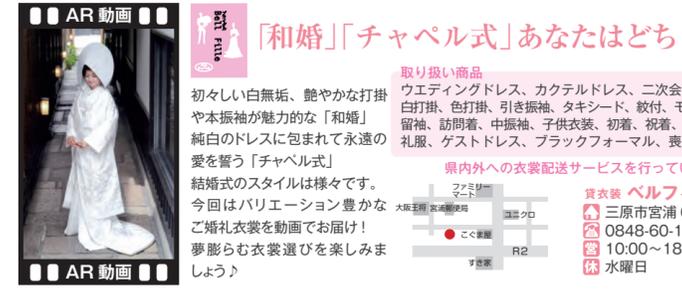
はばたくネットは企業様のパソコンでの仕事を支援します。

パソコンを仕事で使うため始めようと思っているけど今更誰に聞けばいいか、何から始めたらいいか...
パソコンの仕事で必要なことや分からないことを中心に自分のペースで学びたい。
パソコンを仕事でもっと有効に使いたい。
パソコンの設定を頼みたい!パソコンがおかしくなった。どこへ問い合わせたらいいの?...
こんな時は「はばたくネット」へお問い合わせ下さい。「はばたくネット」がサポートします。

料金
個別出張教室 1時間 2,550円~
各種設定 (メールなど) 3,000円~
トラブル解決 5,000円~
上記会員価格 要年会費 6,000円 (上記より1点サービス、その他会員向けサービスあり。企業様として会員契約できます。)
別途、企業様向け会員サービスもございます。
詳しくはお問合せ下さい。※価格は税別です。

シニアむけパソコンクラブ
はばたくネット
代表: 湯浅 公伸
三原市城町2-9-1-1002
0848-67-1688
9:00~18:00
不定休

「和婚」「チャペル式」あなたはどちら派?
初々しい白無垢、艶やかな打掛や本振袖が魅力的な「和婚」純白のドレスに包まれて永遠の愛を誓う「チャペル式」結婚式のスタイルは様々です。今回はバリエーション豊かなご婚衣装を動画でお届け! 夢膨らむ衣装選びを楽しみましょう!



取り扱い商品
ウェディングドレス、カクテルドレス、二次会用ドレス、白打掛、色打掛、引き振袖、タキシード、紋付、モーニング、留袖、訪問着、中振袖、子供衣装、初着、祝着、卒業式袴、礼服、ゲストドレス、ブラックフォーマル、喪服など

県内外への衣装配送サービスを行っています。

買衣装 ヘルフィュー
三原市宮浦6-20-22
0848-60-1515
10:00~18:00
水曜日

スタッフ募集!

一緒に三原びよりを作りませんか?
ライター・広告作成・営業・企画・撮影 募集中!
大学生・主婦の方・未経験者歓迎します!!

募集要項
三原日和を配ってくれるポスティングスタッフさん(宮浦・宗郷)
文章を書くライターさん
制作スタッフさん(イラストレーター・フォトショップが使える方)
お客様と打合せをする営業さん
写真を撮ってくださるカメラマンさん

三原市宮浦6丁目30-1 62-6677 info@miharabiyori.net

biyori NEWS 三原日和がAR動画に対応しました!

三原日和 AR動画視聴方法
1 無料ARアプリ「Junao」をダウンロード
Androidの方は「GooglePlayストア」で、iPhoneの方は「AppStore」で「Junao」を検索し、インストールしてください。
2 インストールが終わりアプリを開いたら、左の「SCAN」をタップし、こちらのQRコードをスキャンします。Junaoが三原日和モードになり、画面に三原日和ロゴが表示されます。一度スキャンした後ならQ→履歴→miharabiyoriの操作でもOK!
3 「AR動画アイコン」のある写真にスマートフォンをかざしてみよう! 写真に近づけてアップにすると...AR動画がスタート!

Happy Birthday!!!

ケーキと一緒に「Birthday Photo!!!」

子どもにとってお誕生日は特別な日でしたよね?
大きなケーキにろうそくが灯り、一気に吹き消した後のなんとも言えない嬉しそうな表情。見ているだけで幸せになります。そんな幸せなシーンを残しませんか?
ケーキはスタジオがお得意です。ご予約の際にケーキのプレートに入るお名前をお聞かせ下さい。
参加費 5,000円(税別)
参加年齢 1歳~12歳までのお子様
毎月2組限定(ご予約が入り次第受付終了とさせていただきます)
参加費の中にケーキ代と写真代が含まれております。

常時受付中!!
(電話がつながらない、すでに終了の場合はご容赦ください)
お問い合わせ・ご予約
0848-62-2984
I WILL 土居工場
三原市東町2-3-6
0848-62-2984
9:00~18:00
水曜日
第1・第3火曜日

メッセージ入り写真例