

この冬、風邪知らずの暮らし。 あいうべ体操

口を閉じて、鼻呼吸をしよう！

口と鼻は食事と空気の通り道、すなわち命の入り口です。

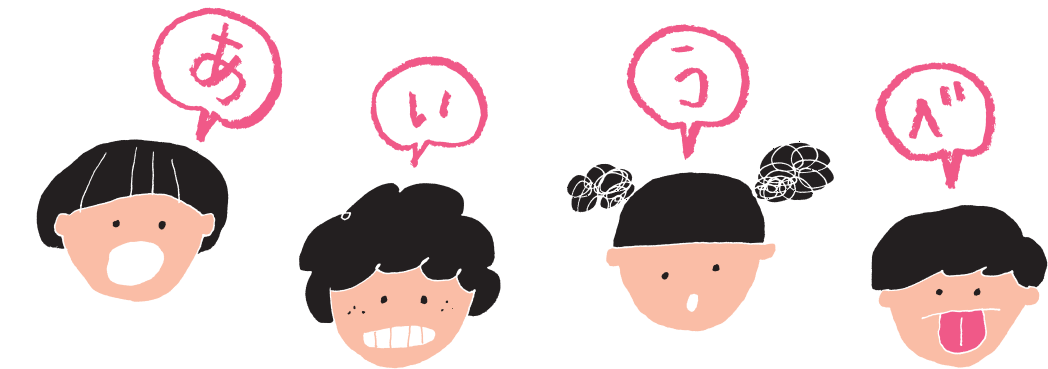
健康な暮らしを送るためには、この入り口をキレイに保つことが秘訣。

その秘訣である正しい鼻呼吸と正しい舌の位置にする「あいうべ体操」を紹介します♪

体操をすることで、舌が上あご(口の中の天井)にぴったりとつく適切な位置に戻るとい効果を得られます。舌が適切な位置にないことは普段、口呼吸をしている証拠。口が開いていると本来うるおっているはずの口の中が乾燥

し、免疫機能が働きにくくなり、風邪やインフルエンザにかかりやすくなるといわれています。

あいうべ体操をして、舌を正しい位置に戻し、今年の冬は風邪をひかず、元気に過ごせるといいますね。



【あいうべ体操のやり方】

あいうべ体操は「あー」で思い切り口を開き、「いー」で横に広げ、「うー」でしっかりとすぼめて、「べー」で舌を思い切り出す体操です。口周辺の筋肉を鍛えることが目的なので、必ずしも声は出さなくてもいいです。「あー、いー、うー、べー」と5秒くらいで行い、1日30セットが目標です。

この体操は、福岡市の「みらいクリニック」院長の今井一彰先生が考案されました。



写真の「食べて話してつながろう中央区応援隊」の皆さん。口から食べること、命をいただくことの大切さを一緒に考え、世代を超えて中央区でつながろうと活動しています。また、自分の力で元気になるようにと、あいうべ体操やベロタッチなどを保育園などで指導をしています。

活動のお問合せは、
電話096-288-1752「食べて話してつながろう中央区応援隊」へ

発行・お問合せ 熊本市中央区役所総務企画課

〒860-8618 熊本市中央区手取本町1番1号

Tel. 096-328-2555(代表) [総務企画課 Tel. 096-328-2610]

熊本市 中央区役所

検索

◆配付に関するお問合せ／(株)産交ミック 熊本支店 ☎0120-00-3539 [午前8時～午後8時(土・日・祝日は除く)]

中央区役所公式フェイスブックページをやっています。

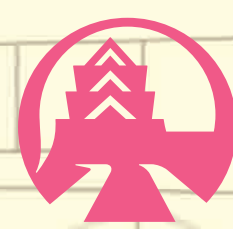


熊本市中央区役所
公式 facebook



新たな出会いと未来創造の都会～つながる、中央区。～

中央区だより



vol.06

2015. DECEMBER

平成27年12月発行



特集 中央区の冬

暖房を消して
暖かいところに集まりませんか？

通り散策 シャワー通り

地域のどんとや／公民館冬情報

health information
あいうべ体操

通り散策

① シャワー通り shower street

中心市街地の商店街はアーケードがありますが、この通りは屋根が無く雨がシャワーのように降り込むためシャワー通りと名づけられたといわれています。

欧米各地からの直輸入のファッション専門店を中心にしたお店が並び、全国の若者の目をひきつけ、また東京のファッション雑誌の取材などもあったという。昭和63年に、市政100周年事業として、樹木を植え、整備しました。



街の風物詩

シャワー通りのイルミネーション

毎年秋冬の時期になると点灯する、シャワー通りのイルミネーション。

通常、クリスマスの時期という印象が強いイルミネーション、2月まであるシャワー通りのイルミネーションについて、シャワー通り商店会の森さんにお話を伺いました。

「2月までという長い期間なのは、たくさんのお客様に来て欲しいという思いがあります。その他にも冬の夜は暗く長いので、防犯という意味もあるんですよ。ちなみに木の葉の落ちきた時期が、一番綺麗に見えます。長い間、綺麗なイルミネーションが楽しめるシャワー通りに、是非お越し下さい。」

今年度は10月31日～2月21日まで点灯

interview

人とまち

有田 満里子さん



この通りが「シャワー通り」という名前になるずっと以前。40年前からブティックを営みながら、シャワー通りを見つめてきた有田満里子さんにお話を伺いました。

もともとシャワー通りとはどのような通りだったのですか。

この通り自体は古くからあって、佃煮屋、家具屋、お寺、床屋などがあり、日常生活が営まれていた通りでした。当時は現在のような街並みではありません。それが、1976年頃から自然とブティックやカフェ、レストランなどいわゆる「おしゃれ」店が集まってきて、現在の街並みに近づいてきました。その後、熊本市の整備により、樹を植えたりして、現在のような街並みとなりました。

シャワー通りの特徴はどういうところだと思いますか。

シャワー通りは昔ながらの「人と人とのコミュニケーション」がある通り。立ち並ぶショップはオシャレで敷居が高く入りにくい。そんな印象を与えるかも知れませんが、中に入ってみると、熊本弁バリバリのお兄ちゃんがフランクに話してくる。お金が無く買物をしなくても、そのお兄ちゃんと話しているうちに、自然とファッションの知識を得るんです。インターネット通販なども良いと思います。しかし、人と人のふれあいの中から活きた情報を得る、というのはここシャワー通りでのふれ合い体験で、今も昔も変わっていません。

シャワー通りの文化はどのように出来上がったのでしょうか。

熊本のファッション史を語る上で、シャワー通りは欠かせないにはいきません。1970年代後半、今となっては当たり前ですが、「アウトドアなどを日常生活で着用する」という考え方を全国でも先駆的に提案したのはシャワー通りの「アウトドアスポーツ」。他にも、お客様、ブティック、メーカー、レストラン、美容室など…様々な方が一緒になって、このシャワー通りの文化を作り上げて来ました。熊本の新しい感性の部分に氣に入っていたことで、全国から洋服を買いにたくさんのお客様がいらっしやいましたし、全国のファッション紙の取材も来ていました。このシャワー通りがあるのは、皆様とご縁とご協力のおかげだと思います。

「ファッション」と「まちづくり」というテーマで、今後どのようなことを実現したいですか。

ファッションはコミュニケーションツールです。ファッションやレストラン等が「縁」を繋いでくれることもあります。今後は、親子3代に亘りシャワー通りが繋いでいけたら、と思っています。「若い頃、おじいちゃんはこの通りによく来てたよ、買い物をしてたよ」と孫に語る、世代を超えたコミュニケーションとなるような場にしていきたい。3月の「くまもん祭」など親子3世代が楽しめるイベントもしています。以前も現在も「夢」は尽きません。現状維持の思考は衰退するだけ、「もう一歩」を常に意識していきたいですね。

建物をよく見てみると、不思議な建物ばかり。散歩しながら面白い建物を探してみよう。

「樹木を統一しないことも個性である」というコンセプトから、街路樹はすべて違う種類の樹です。どこに何が植えてあるか、観察してみると面白いですよ。

「ブレイズナディ」。ナディはサンスクリット語で「流れ」、「脈」という意味で、ブレイズの流れを引き継ぐセレクトショップ。

通行の人が快適に過ごせるように、各店舗前の歩道に、毎日、テーブルとイスを設置しています。(熊本市の土木センターの許可をとっています)近くの会社員がランチをとったり、美術学校の学生が訪れ画を描いたり利用されているそうです。

周りを見ながら歩いていると、キレイな植物がたくさん置いてあることに気づきます。これはシャワー通りで働いている店員さん達が整備している花なんだとか。

看板のない大きな屏のお店。みなさん気に入りそうですよ！

Close up

シャワー通り寺子屋会

シャワー通りをもっと美しく、気持ちの良い通りにしたいという想いと、多くの方に知って頂きたいという2つの想いから、シャワー通り寺子屋会をつくったそうです。

平成20年9月に熊本市と美化協定を結んでいるシャワー通り寺子屋会は、通りの清掃活動や花壇に花を植えるなど、街中の美化に取り組んでいます。お掃除やキャンドルナイトなどのイベントをすることで、まちが安全になったといえます。



毎年恒例となったシャワー通りのハロウィーンのディスプレイ。木に飾ってある「かぼちゃ」はすべて手作り。今年は、10月31日(土)に、通りを歩行者天国にし、お昼はマルシェ、夜はキャンドルナイトで多くの人が訪れました。シャワー通り商店会、シャワー通り寺子屋会の地域の皆さんが主催し、サンロード新市街など他の通りも協力。マルシェ出店者の中には、福岡や東京でも活躍している方もいるそうですよ！

熊本市美化協定とは

熊本市は、日常的な門前美化活動や、町内区域の清掃美化活動をする町内自治会、商店街・事業者などと美化協定を結んでいます。協定後は、年6回以上、2年に亘り活動することを原則として、熊本市が一斉美化後のごみの収集や、ごみ袋などの給付、ほうきやりとりなどの貸与などの支援を行います。

詳しくは、熊本市ごみ減量推進課(096-328-2365)にお問合せください。