

土浦全国花火競技大会100周年

閩花火のまち推進室(☎内線2705)



土浦の花火大会は大正14年から始まり、今年で開催から100周年を迎えます。100周年を記念し、花火大使やイメージキャラクター、ロゴマークデザインを募集し、次のとおり決定しました。

多くのご応募ありがとうございました。その他の入賞作品はホームページに掲載しています。

土浦花火大使



写真左から、漆間 虹美さん、宮田 優衣花さん、瀧 恭平さん、野村 真衣子さん、小村 悦子さん

キララまつりなどのイベントへの出演や、SNS (Instagram、X) での情報発信をしていきます。

ロゴマークデザイン



作者
平山 陽一さん
(鹿児島県)

毛筆で書かれた「100」の数字に大輪の花火を組み合わせたデザイン

イメージキャラクター ハナビット



作者
カタバミさん
(長野県)

色とりどりの花火をイメージした髪の毛と桜色の法被を着たキャラクター

健康教室



筋トレをしよう

土浦市医師会 原田 祐嗣 先生
(サンルーナ内科・脳神経内科クリニック)

何歳になっても、筋トレは、健康維持や生活の質の向上に大きな効果をもたらします。歳をとると筋肉量や筋力は自然に低下し、転倒することや生活の制限が増えていきます。適切な筋トレは、これを防ぎ身体機能をたもつ助けとなります。

筋トレのメリットとして、筋力強化による転倒予防、骨密度の維持による骨粗しょう症対策、代謝の向上による肥満予防が挙げられます。また、認知機能の維持や気分の改善にも良いとされており、心身両面での健康をサポートします。

厚生労働省のガイドラインでは、高齢者に週2～3回、無理なく続けられる強度の筋トレを推奨しています。

具体的な方法としては、椅子を使って行う「ス

クワット」(立ち上がってしゃがむ)がお勧めです。ダンベルやゴムバンドを使った軽い抵抗運動も効果的で、1セット10～15回を目安に、2～3セット行うと良いでしょう。動作はゆっくりと呼吸を止めずに行い、関節に負担をかけないように注意が必要です。

無理のない範囲で始め、徐々に負荷を増やすことが継続のコツです。また、仲間と行うことでモチベーションがたもたれ、楽しさも増えます。

筋トレは「動ける体」を維持する鍵です。週に数回、10～20分の運動から始め、日常生活をより活動的に、快適に過ごすための第一歩を踏み出しましょう。