

折込チラシを主な情報源としているシニア世代の方に読みやすさを配慮したユニバーサルデザインでお届けしていた『シニア通信』がリニューアル！シニアとその家族に「そうなんだ!」と役立つ情報の掲載で、宇都宮がもっと元気に便利な街になることを目指して活動しています。

ヒビコレうつのみや 検索 2022年4月17日号 発行部数36,000枚

オリンピックのトライアスロンコーチが伝授! 『正しい歩き方。』

あなたの歩き方は間違っているかも?

『健康は正しい歩き方から!』普段の生活でも散歩の時も、歩き方を見直してみましょう。正しい歩き方を実践するには、ヒザ・腰・肩のチェックが大切です。

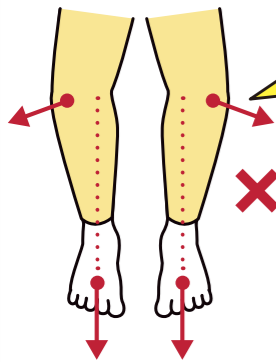


【足裏の使い方】

- ①かかとから入って
- ②外側小指側(第5中足骨)を通り、
- ③親指の付け根(母趾球)で地面を押すイメージ

ケガ、痛みの予防 つま先とヒザ方向の一致

ヒザのチェック

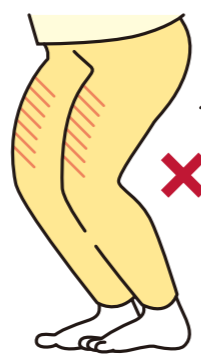


つま先とヒザの方向が一致していないとケガをするために歩いているようなもの!

つま先はまっすぐ前を向いているのにヒザは開いてガニ股になっていたり、つま先は開いているのに内股になっていたりしませんか? つま先が向いている方向と同じ方向にヒザも向いているか、チェックしてみましょう。

腰を動かして 太ももの筋肉を緩める

腰のチェック

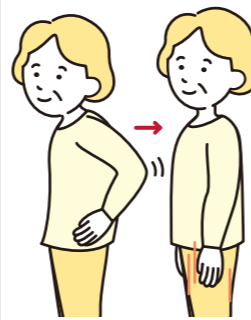


筋肉を緩めておくことが転倒防止の瞬発力に大切です!

背中を丸めて腰が下がっていると太ももの前面(大腿四頭筋)の筋肉が張ってしまいます。垂直にピシッと立って、お尻をツンと突き上げることで、大腿四頭筋が緩み、若々しい姿勢が保てます。太ももの筋肉が緩んでいる状態を意識しましょう!

姿勢もキレイに 肩の正しい位置を知る

肩のチェック



正しい肩の位置は肩こりの解消にも!

肩の正しい位置を見つけるには、背中を丸めて前屈みの状態から胸を開き、のけ反るようしながら腕をぶらっとさせて、肩を上下に動かしてみましょう。一番無理なく自然に腕を落とせるところが正しい肩の位置なのです。

動画でもご紹介!

トライアスロンで金メダリストを育てる活動を展開している『宇都宮村上塾』

トライアスロンはそれぞれのペースに合わせて生涯にわたり人生を健康に過ごすことができる最高のスポーツです。トライアスロンを知り尽くす指導者とライフスタイルに合わせたトライアスロンを楽しめます!

シニア世代も通えるプログラムがある! 一般スクール 随時生徒募集中! 村上塾 | SEARCH

練習場所/みゆきはらスイミングスクール(宇都宮市御幸ヶ原町31) ビッグツリーフォレスト(宇都宮市西川田町287-1)

◀東京オリンピック日本代表 ニナー賢治選手と、一般社団法人宇都宮村上塾 村上晃史塾長

YouTubeで! 『正しい歩き方。』 さらに詳しく!



ヒビコレ 5千円のお食事で 1万円のお食事で
500円割引 1,000円割引

焼肉おおつか鹿沼店

鹿沼市西茂呂3-52-13
営業時間:11時~15時(L.O14時半) EPARK
17時~22時半(L.O22時)※不定休
TEL.0289-60-7530

鹿沼の超名店

予約必至の行列のできる店

新装オープンしたばかりのお店は、有名人もお忍びで来る人気店です。一度食べたらずまた食べたくなる当店の焼肉を、是非この機会にご賞味ください。
ヒビコレ創刊記念で特別割引いたします!



不安の無料査定。もちろん秘密厳守!

平和不動産 株式会社

宇都宮市中河原町4-9
営業時間:平日 9時~17時
日曜 9時~12時
0120-886-779

不動産売却の相談は 元気に動ける今!

「施設に入所する前に、売却相談をしたい」
「遠方で管理出来ない実家、建物も売れる?」
「相続や施設への入所など...いざという時の健康状況により売買できない事も...元気にうちに土地や家の価値を知るのが大切です。」



花粉シーズン洗濯は 快適便利なサンルーム

天気や花粉に左右されないサンルーム! 実際の広さや雰囲気を感じたいと思ったら、直接体験・イメージ出来るショールームへ!
・実際の土間の仕上がりがわかりやすい
・商品を見ながら相談・見積が可能!

(有)リフォームカナダ

宇都宮市下栗町578-3
営業時間:9時~17時
定休日:日曜日、祝日
TEL.028-656-6664

花粉シーズン洗濯は 快適便利なサンルーム

天気や花粉に左右されないサンルーム! 実際の広さや雰囲気を感じたいと思ったら、直接体験・イメージ出来るショールームへ!
・実際の土間の仕上がりがわかりやすい
・商品を見ながら相談・見積が可能!

人生百年時代の パートナー探し

昔ながらの手作りのお世話で、地域密着地元婚をサポート！相談無料。毎月、熟年向けのパーティも開催中。(参加費のみ)
独身のお子様結婚をしてほしいとお考えの親御様向けの相談会も無料で開催中です。

生涯現役
生涯青春
生涯学習

この仕事に興味のある街のお世話焼きさん募集

地元密着した創業53年老舗結婚相談所
エミナンス熟年倶楽部
【会場】宇都宮、高崎、水戸、横浜で開催
営業時間：12時～19時 火曜、水曜定休
0120-55-4122

貯める・運用するを 明確にしよう！

終活の大切な事の中に「資産管理」がありません。「何をすればいいかわからない…」と後回しにしていますか？今こそ、幅広い知識を持つマネードクターと一緒に、あなたのお財布を整理しましょう！まずはご相談から。

株式会社FPパートナー
マネードクター 栃木支社
宇都宮市東宿郷4-1-19 SSSビル2階-A
営業時間：9時～19時 予約はこちら！
定休日：年中無休
TEL.028-666-0386

新型コロナウイルス感染症防止 に伴う取り組みについて

当店は、外出自粛要請解除に伴い感染症対策を行いながら通常営業を再開しております。今後も感染症対策として、お客様へのマスクの着用とご来店日時の予約をお願い致します。

4月スマホ教室 貸出用スマホございます
各回定員3名様 開催時間 約1時間程度

20日水 14時～15時
はじめてのスマホ教室 活用編
写真、地図、インターネットの使い方

27日水 14時～15時
スマホ災害対策講座

開催前日までお申込受付中。※定員になり次第締め切らせて頂きます。
*iPhoneの商標は、アイホン株式会社のライセンスにもとづき使用されています。
TM and © 2020 Apple Inc. All rights reserved.

auショップ宇都宮駒生
宇都宮市駒生町3364-2
営業時間：10時～19時 定休日：第1水曜日
0800-700-1266

ケンタッキー 宇都宮環状線
タマホーム 宇都宮駒生 ヤマダ電機
大谷街道

※チラシ有効期限：2022年5月14日※掲載内容は、2022年4月17日時点での情報です。※他の地域では実施していない場合がございます。詳しくは店頭スタッフまで

「ガレージ」こそが 男の居場所

創業50周年イシデンがトータルサポートする「ガーデンガレージラボ」は研究をテーマに、より良い空間づくりをプロデュース。
プロが使用する土や砂利などの資材販売をスタート。一般の方でもご購入いただけます。

Garden Garage LABO
株式会社 石川電工
さくら市草川10-16
営業時間：8時～17時
定休日：日曜日、祝日
TEL.028-682-3358

おためし実感 無料モニター募集中！

私たちの体を作るために必要なタンパク質(アミノ酸)にビタミンや漢方生薬をバランスよく配合したお薬です。
疲れにはもちろん、偏食がちな方や食事量の減った方にオススメです。

LEVERCOL
内容量 250ml
2本 3,960円(税込)
4本 7,150円(税込)

モニター参加で1本無料プレゼント！
くすりのミズイ
宇都宮市桜4-1-31(桜交差点角すぐ)
営業時間：9時～18時
定休日：日曜日、祝日、第3月曜日
TEL.028-622-6146

シニア通信から『ヒビコレうつのみや』に

「うつのみやシニア通信」は、宇都宮に暮らすご家族に役立つ情報を発信したいという想いで、この4月に創刊4周年を迎えました。いままでもシニア世代だけではなく、そのご家族からの反響も多く寄せていただいたことから名称を『ヒビコレうつのみや』として一新することにいたしました。
これからは宇都宮の「日々を暮らす家族の情報紙」として、役立つ情報をより分かりやすくお伝えしてまいります。

編集室一同

空室で困っていませんか？

入居率・賃貸利用者満足度95%の実績ある当店へぜひご相談ください！

サークル不動産
宇都宮市元今泉5-1-9
営業時間：10時～17時
定休日：水曜日、日曜日
TEL.028-307-8451

針谷乳業

針谷の歴史
ホームページ

宇都宮生まれの牛乳です！
学校給食でもおなじみ針谷の牛乳はみんなに愛されて創業115年！

針谷乳業
宇都宮市東宝木町11-1
営業時間：9時～17時半
定休日：日曜日
TEL.028-621-4626

タテの力ギ

1. 昆虫のさなぎが成虫になると
2. さあ行こう！を英語で言うと？
3. ゼロを別の言い方で…
4. もとは「端午の節句」でした
5. 間になにもないこと。直接。
6. 車で日帰り〇〇〇〇が人気
7. スバリ「美しさ」をひと言で！

1		13	4		6
2	2				
			3		
4					
			5	5	
6				7	7

ヨコの力ギ

1. 今はCD、昔はコレでした…
2. 水が出なくなった井戸のこと
3. イースター島にある人面像
4. 食べると寿命が75日延びる
5. 「エルボー」は身体のどこ？
6. 呼ぶこと。「電話の〇〇〇」
7. じめじめしたところに大発生

黄色色の□の文字を組み合わせる言葉を作ろう
ヒント「毎日が無事で良い日であるということ」
クイズの正解はこちらから▶

解答