

長い人生を楽しく生きるためには、趣味やスポーツなどの生きがいはいくつかせない。今回は、誰でも無理なく体力作りができる」として注目されている、ノルディックウォーキングを紹介しよう。

手にポール、
隣に仲間！
さあ、歩こう

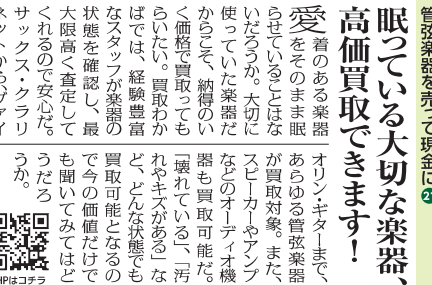
自分のペースで続けられるので、若い人のトレーニングから老後の趣味まで、Nを楽しむ世代は幅広いんですよ。なによりNWの仲間を作って一緒に歩く……これが楽しい！」と弾けるような笑顔を見せる徳田さん。季節を感じ、交流を楽し

み、一歩を味わう。実際、ボールを持って正しいフォームで歩くだけで「これほど速く歩けるのか」と誰もが驚くそうだが、普段歩くことから離れている方も、日頃からウォーキングを行っている方も、ぜひ一度NWの清々しさを味わってみてほしい。

(NWの詳細は2面へ)

A photograph of three people hiking on a wide, gravel-covered path. On the left, a woman in a red jacket and tan pants is walking. In the center, a man in a red and yellow jacket and dark pants is walking. On the right, a man in a grey jacket and dark pants is walking. All three are using trekking poles. The background shows a grassy hillside, some trees, and a small building under a blue sky with light clouds.

腕を振って足を上げて、ワン・ツー・ワン・ツー！ 歩行スピード、ボールを押す力の調節、腕のふり幅次第で運動量はコントロールできる



地元奈良に店を構え、縫い模様の選択がえる美工房が年末に「美工房」を開設。ミシンが初めての方にやさしいジョー・ハズル・L550」はコンパクトで静音設計、糸がらみも少ない全回転型平釜。LED手元ライト付き。プリアームで縫い

扱設計DVD付。
お申し込み合
美シン

〒730-0434 奈良市大宮
〒730-0434 奈良市大宮
電話受付 9時〜19時
店舗日休 9時〜17時

奈良市江刺町三日草

年末決算セール

最大約 **77% OFF** **20台限定** 簡単

当店通常価格68,200円(税込)が

特価 18,800円 (税込)

12月25日まで 直らなかった場合修理費
ミシン修理出張費
修理費¥1,200(税込)

お申込み
お電話
0120-54

NARA NORDIC WALKING

始めよう、ノルディックウォーキング!

初心者でも存分に楽しめる、ノルディックウォーキングのコツをご紹介します。

1 準備

服装

たくさん汗をかくので重ね着で調整しよう。下着、半袖、長袖、ウィンドブレーカー、ベストなどが◎。ダウンやセーター、デニムはNG。靴は履きなれた運動靴かウォーキングシューズで。コンパクトに収納できる撥水パーカーがあると急な雨天時に◎

持ち物

専用ボール、キャップ、小型リュックまたはウエストポーチ、薄めの手袋（スマホを触る場合は指先カット推奨）、サングラス、汗拭きタオル、水（ペットボトル推奨）

ノルディックウォーキング専用ボール

グリップ部分に手の平をホールドするストラップ付き。登山用より軽量で仕様も異なり、先端部分は斜めにカットされている（短い方が前、長い方が後ろ）。初心者用は1万円前後～。



つけ方のコツ



ストラップを手に装着し、グリップは軽く握る。伸縮調整できるボールの場合、ボールを握ったまま地面を垂直に突き、その握った手の手首がおへそ位置になる高さでボールの長さを調整する（肘の角度が90度以下の鋭角にならないよう注意）。

2 歩き方と姿勢

視線は約20m先へ

背筋は伸ばして胸を張る。上半身はすこし前傾姿勢が◎

手の高さはおへそ位置

ボールは身体の前ではなく、両足の間あたりに突く

肘はなるべく曲げず、腕とボールが一直線になるように伸ばす

ボールを使った歩き方に慣れるまでは練習あるのみ! スキーのストックのように、身体の後ろ側にボールを突いて、身体を前に押し出すイメージで歩こう。以下のように「一で突き、二でプッシュ、三で腕を伸ばしてリリース、四で戻してキャッチ」という四拍子を意識して行うとよい。

- ① 身体を前に移動させると同時にボールで軽く地面を突き、そのままボールで身体を押し出す（プッシュ）ようにして前進。
- ② 1で腕を後ろに押し切る寸前にグリップを手から離す（リリース）。手を前に戻す時に再びキャッチ。
- ③ 上記の動きを交互に行いながら歩く。



3 ストレッチ

ケガの予防や疲労を残さないために、ウォーキングの前後には必ず全身ストレッチをすること。



【監修・撮影協力】奈良ノルディックウォーキング倶楽部

会員数約120人、平均年齢70歳のノルディックウォーキング愛好会。奈良公園や平城宮跡など県内6カ所（月8回）で、インストラクターによる定例ウォークを開催中。体験も随時可能。参加希望の場合はホームページから要申込（体験料300円、ボールレンタル料500円。参加条件として通常歩行で2～3km歩ける方）。初心者は馬見丘陵公園コースからの参加がおすすめ（運動強度によりグループ分けあり）。

公式HPはコチラ



3か月で-21kg減!
成功者3,000人突破!

新メディカルダイエット

無理な食事制限なし 運動なし サプリメントなし お酒OK 外食OK

5名様限定! 新メディカルダイエット
88,000円→77,000円 1.1万円引!!

誰にも分かってもらえない不調... 自律神経が乱れているかも



■気分の落ち込み
■やる気がでない
■不眠・不安

6,600円→初回4,400円

(各税込) ※2022年12月末日まで

Before After

女性専門 鍼灸専門 東洋医学ダイエット

レディース鍼灸治療院 Sis. 完全予約制

近鉄奈良駅前院 ☎0742-27-0123

奈良市中筋町3-3 Tビル5F 近鉄奈良駅前すぐ ☎10:30～19:30 水・日

まずは無料カウンセリングへ

LINE HP

まちかどトピックス

暮らし

部屋にある大量の不用品整理が出来なくて困っていませんか?

日々の生活の中で大量に増えた不用品。引越などの時に出る部屋いっぱい不用品。何からどう片付けたいのかわからない。そんな悩みを解決してくれるのが創業20年のエコライフ。親切なスタッフが分かりやすく丁寧に要請に対応し、解決方法を提案してくれる。整理収納アドバイザー取得者も在籍。例えば、1R～1DKで8,000円～、トラック一台まるまる積み込み放題の料金設定もありリーズナブル。また片付けの中から買い取れる物があれば作業費も安くなるのでとてもお得で好評。不用品回収だけでなく、遺品整理と実家の片付けも大好評。もちろん荷物の中から使う物だけの運搬もしてくれる。さらに、リピーター続出の単身から2～3人分のミニ引越も展開中。安心・お得な引越もエコライフで。見積り無料・秘密



厳守。急ぎの場合でも対応してくれるので、まずは気軽に問合せを。もっと詳しく知りたい人はインターネットで「エコライフ奈良」と検索し、ホームページを確認。「エコライフ」奈良県磯城郡田原本町金剛寺 236 ☎0120-247-475

相続・遺言・生前贈与・成年後見・家族信託® くらのお悩み相談会(無料)

相続手続・遺言・生前贈与・成年後見・家族信託など、くらのお悩みについて、「身近な街の法律家」である司法書士と行政書士による無料法律相談会が、奈良市で開催される。親切で気さくな専門家に日頃気がかりなことを相談してみよう。

日時/12月15日(木) 9:30～16:00
場所/奈良中央郵便局 1Fロビー (奈良市大宮町5-3-3 近鉄大宮駅から徒歩3分) ※このイベントは郵便局の主催ではありません。※新型コロナウイルスの感染状況により中止する場合がございます。

■相談時間: 一人(一家族) 様30分～1時間程度。予約優先・当日受付可(ただし、相談希望者多数の場合、事前の予約がない人は先着順での受付) ■問い合わせ: 司法



李院長は中国で医師、日本で22年の施術経験を活かした施術で、4万人以上を救った。それだけに、その技はプロの施術師、看護師、介護士にも大好評。『施術とセルフメンテナンスをしっかりと行えば、96%の方は10回の通院で手術をせず症状を改善できます。』
脊柱管狭窄症の70代男性は「10年歩くのをやめたのが、今は歩けます。10年前に手術を受けた80代男性は「しびれが再発しました。3回の施術でほとんど取れました。李先生の施術は気持ちよく、体の芯からボカボカ、よく眠れるようになりました。」

■お問い合わせ 北京気功施術院 ☎0742-85-1168

奈良市大宮町1-13第2木村ビル2F

☎9時～21時

JR奈良駅東口すぐ (1F三菱UFJ銀行ATM)

予約制



足腰の痛み、しびれに悩みの方へ
「お悩みの方ぜひご相談ください」と院長の李光林先生



書士・行政書士 やまとみらい法務事務所 奈良県奈良市法華寺町1番地の5 2階 ☎0742-30-6380 受付時間: 平日9時～18時 ※12/30(金)～1/3(火)まで冬季休暇をいただきます。1/4(水)午後より通常営業いたします。 URL: http://yamatomirai.net/

あなたの未来を幸せにする第一歩! 「介護・福祉のおしごと無料相談会」

介護職・福祉職・施設調理員などの仕事で働くための相談に乗ってくれる。就職先紹介は数ヶ月お試し派遣などの提案も。事前予約制で完全個別形式。気軽に相談してみよう。

◆こんなひとにおすすめ
・業界に興味はあるが、未経験で不安のため、どのような仕事なのか知りたい方
・現在介護・福祉系で働いているが、希望条件にあう転職先を探している方

◇開催日時
・12月8日(木) 9:30～11:30
生駒市北コミュニティセンター ISTA はばたき 2F セミナー室 204

・12月13日(火) 9:30～11:30
奈良市北部会館 市民文化ホール 3F 会議室 1



・12月22日(木) 9:30～11:30
奈良市西部生涯スポーツセンター 2F 会議室
◇運営: しごとセンターなら
Tel. 0742-33-7677 / 平日9:00～電話予約受付
奈良市芝辻町 500-1

グルメ

いちごと館のバランスが抜群! 宝家のいちご大福

和菓子専門店の大和雅匠庵宝家から、人気の「いちご大福」が今年も登場! いちごのフレッシュな甘さ、ばさばさ白餡の上品な甘さが口いっぱいひろがる自慢の一品。季節ごとの果物を丁寧に優しく求肥で包み込んだ宝家の大福で至福のひとつときを堪能しよう。

◆いちご大福 各250円(税込)

大和雅匠庵 宝家 奈良市西木辻町 123 (市内循環「綱町」バス停前) Tel: 0742-22-1275

定休日/水曜 第2.4木曜

