

19. 肩関節運動②

焼野海岸に沈む夕日のようにキラキラと。肩を大きく動かし肩こり予防！



右手、左手の順に腕を下から上に大きく上げ、下げる
両手を下から上に大きく上げ、腕全体をひねりながらおろす。 } ×2回

焼野海岸

竜王山のふもとに広がる焼野海岸は海水浴やマリンスポーツが楽しめ、ここから望む夕陽は、「日本の夕陽百選」に選ばれています。穏やかな周防灘を刻一刻と茜色に染める夕焼けの風景は、見るものの心をとらえます。

20. 腿あげ運動①

リズムよく歩きましょう。



右足から歩き、4拍目で左の腿上げ
左右替えてもう1回

21. 腿あげ運動②

リズムよく上げましょう



右肘で左膝タッチ、左肘で右膝タッチ ×4回

寝太郎堰

厚狭川の中に黄色い水門を持つコンクリート造りの堰で、千町ヶ原へ灌漑用水を送っています。この用水は「疎水百選」に選ばれました。もとは約300年前に、石張溢流堰(いしばりいつりゅうせき)という、当時の土木工法の英知を結集したものでしたが、大洪水で流失したため、昭和38年(1963)、コンクリート造りの固定堰が造られました。堰を築造し千町ヶ原に灌漑用水を引き美田となしたといわれているのが伝説上の人物「寝太郎」で、この堰を「寝太郎堰」用水を「寝太郎用水」と呼ぶようになりました。