



元気に楽しく! 健康な暮らしを応援する生活情報誌

La・暮らす

La・暮らす編集室

〒972-8321 福島県いわき市常磐湯本町日渡74番地の7 TEL.0120-803-177 FAX.0246-43-0710 ■ lakurasu1@gmail.com

※本誌の設置にご協力いただけるショップ・施設等を随時募集しております。詳しくは編集室までお問い合わせください。

9
September.2017
Vol.012
TAKE FREE

毎月1日発行/発行部数 52,000部
福島民報、毎日新聞へ折込



MARUTO
本部/いわき市勿来町窪田十条3番1
TEL(0246)65-5115(代)

かざす

パート・アルバイト募集中

たった1分で準備完了!!

動く紙面を今すぐ体験!!

ARとはかざすマークの写真を専用のアプリで読み取ることで、印刷物に動画や音声などを加えられるシステムの事です。

Step.1
読む前に…

AR再生用無料アプリ
COCOAR2

無料アプリをダウンロード



左のQRか、アプリストアから「COCOAR2」をダウンロード!

Downloaded on the App Store Google play

Step.2
アプリを起動して

スマホをかざす

このマークのあるワク内にカメラを向けると…

紙面が動き出します!!



index

今月のテーマ

骨のひみつ

■骨、大事にしてますか?P1~3 ■エクササイズP3 ■わがまちのスポーツっ子/今月のトレンド、他P4
■健康カレンダー/Healthy ActionsP5 ■レシピ/La.coupon、他P6 ■読者プレゼント、他P7



骨、大事にしてますか?

■「ほるる」で太古の骨に触れる

編集室が常磐にある「La暮らす」。「そういえば、すぐそこに骨がたくさんあったな」と向かった先は、言わざと知りたいいわき市石炭・化石館「ほるる」。見渡す限りの骨、骨、骨! 子どもたちに交じってテンションが上がる私。太古に、こんな生き物がいわきを走り回っていたのかと思うと、興奮せずにいられません。

さて、解説を読みながら骨について勉強しました。大きくて強い恐竜。当然ながら、見た目と同様に骨についてもスケールが違います。



ウルスの後ろ足は、膝まで私の身長ほどあったので、180cmくらいでしようか。丈夫で、木の幹のような骨でした。まさに「骨太!」といった感じです。

アパトサウルスの長さは20m。全高は2.5m。まさに骨の大半端です。

9月になりました。雨が続いた8月でしたが、涼しくなっています。秋に入ってしまうのでしょうか。さて、秋といえば、秋がありますが、「スポーツの秋」もそのう。爽やかな日は、運動とまではいかないかもしれません。でも、外に出てリフレッシュしたいものです。ちなみに使われることも多く、身近な骨のパーツでも、骨が折れる「骨氣がある人」「骨格は維持する」など、いろいろなところにお世話になります。骨ですね。今日は、スポーツの秋に向けて、骨の健康について考えてみます。

そんな奥深い太古の骨の世界を堪能したところ、現在の私たちの骨について考



れを想像すると、もどかしさと切なさを感じざるを得ませんでした。

最後は「フタバズズキリュウ」の化石に挨拶。中には、立つ巨大なマメンチサウルスは、一つつの頸椎が大きかつたばかりで、長い首を自在に動かすことが難しかったようです。

確かに、よく見てみると、あまり小回りがききそうにないですが、確かに、よく見てみると、立つ巨大なマメンチサウルスは、一つつの頸椎が大きかつたばかりで、長い首を自在に動かすことが難しかったようです。

整体師の資格を取得して、いっしょに働きましょう!!

毎日生徒さん募集中!

整体師大募集 9/24~12/31までの期間限定

授業料が50%割引!

例) 整体師コース 通常140,000円(税込) → 70,000円(税込)

<http://seitai-sogo.com>



お気軽にお問合せください

0120-045-901
携帯.090-2886-9914 担当:箱崎優子



株式会社リラックスグループ
整体総合学院
いわき校 いわき市鹿島町御代字柿境6-2

