



正しい姿勢が「やる気」の源 キッズバランスボール

フィットネス器具として注目されるバランスボールは、元々リハビリに使用されていた器具。足腰に負担をかけることなく、ボールに座って弾むだけで体幹や筋力が鍛えられ、有酸素運動が簡単にできる。

「キッズバランスボール」は県内では珍しい、子どもを対象にしたバランスボール講座。体力・筋力向上以外に正しい姿勢を身につけることを目的としている。指導しているのは、バランスボールインストラクターの寺前莉奈さん(27)。寺前さんは元保育士で、「携帯式ゲーム機の普及やコロナ禍などで、本来外遊びで自然と身につけていた体力や筋力、便利なライフスタイルへの変化で柔軟性などの身体機能が付きにくくなっている」と話す。さらに「バランスボールは座ると不安定になるため、体がバランスを取ろうとして腹筋、背筋などの姿勢を維持する筋肉

や体幹が鍛えられる。姿勢がよくなる」と体が疲れにくくなるため集中力がつく。内臓の働きもよくなり、自律神経が整い、やる気アップにつながるなどいいことだらけ」と力を込める。

今回おじゃましたのは、さくらんぼ児童館(福井市林町)での出張講座。同児童館に通う東藤島小学校の1~2年生12人が30分程度汗を流した。「姿勢がよくなるとたくさんいいことがあるよ」と説明した後、子どもになじみのある音楽に合わせて、背骨や骨盤回りをほぐしたり、お腹と背中を意識し、足をしっかり床に着けて座る練習をしたりと、正しい姿勢に導く動きを遊び感覚で身に付けられるよう指導している。2人1組になり背中合わせでボールを挟んで立ちあがったり、寝転がって足でボールを持ち上げたりの動きに、「楽しい!」「体が伸びて気持ちがいい!」



講座の様子=いずれも福井市林町のさくらんぼ児童館で



など、弾んだ声があちこちで響いた。他県では産後ケアプログラムにも取り入れられているというバランスボール講座。幼児からシニア、運動経験のない人でも気軽にできるのも魅力の一つという。「ボールに座ってみんなと一緒に弾むだけで、自然と笑顔になる」と寺前さん。「体力が付くと、好きなことができる。好きな場所に行けて、会いたかった人に会える。それが一番の効果。子どもだけじゃなく、大人にもお勧めです」と軽やかな笑顔で話していた。

教室案内

- キッズバランスボール講座「Purema エルバスタジオ」(福井市大和田エルバ12階フードコート近く)ほか
- 大人向けバランスボール講座 福井市内の公民館、越前町の織田支援センターほか
- 各種イベントなどで開催の単発講座
- その他、保育園、幼稚園、児童館、小学校などでの出張講座も随時受付中!



講師の寺前さん



開催日などの詳細はインスタグラムで確認、または ☎090-6815-8696(寺前さん)

あなたの知らない 中国茶の世界

vol.6 「新茶上市」

この時季になると中国のお茶屋さんで見られる「新茶上市」の貼り紙。日本でいうと「新茶あります」=新鮮な状態で飲むとされる「緑茶の新茶が入荷しました」という意味です。新茶とは1カ月以内に摘まれ、加工されたお茶のこと。特に二十四節気の清明節(4月5日頃、日本でいうお盆のような時期)前に摘まれた若い小さな芽で加工された緑茶は、味わい深い上、希少性が高く、高価です。不発酵茶である中国緑茶は、時間がたつと味も香りも落ちてくるので、購入したら早めに飲むようにしましょう。漢方の世界では涼性に属し、体を冷やすお茶とされています。春の新茶の頃から夏にかけて飲むのがよいとされ、寒い時期には飲まないようにしている中国の人も多いようです。



新茶上市

中国緑茶は耐熱ガラスコップがひとつあれば手軽に入られます。湯の温度も最低80℃あれば、特に気にする必要はありません

筆者：石泉美さん
中国国家高級茶艺師資格を所有。日本茶、中国茶に関わらず緑茶が大好きで、一年中飲んでしまう筆者です

※価格はすべて税込み

人が集まる場に「えつこの部屋」

あわら市大溝3丁目、県道29号線通称「嶺北縦貫線」の道路脇に「えつこの部屋」なる建物を発見。気になるネーミングにひかれて訪ねてみた。えつこの部屋があるのは、住宅の新築や増改築・リフォームを手掛ける後藤建設の敷地内。同社社長・後藤義宏さんの妻で取締役の後藤悦子さんに話を聞いた。

えつこの部屋が誕生したのは12~13年前。倉庫の使っていないスペースを眠らせておくのはもったいないと思った悦子さんは「地域の人たちが楽しみながらさまざまな体験をしたり、知見を広げたりできる“コミュニティの場”として活用したい」と発案。社長である夫の賛同も得て、使っていない資材を活用し、一級建築技能士の大工さんの技術にも助けられて大きなテーブルやカウンター、トイレなどを備えた快適な空間を作



後藤悦子さん



随所に大工さんの技術が生かされた「えつこの部屋」の様子。写真は毎週金曜日に開かれている編み物教室。あわら市と坂井市に住む女性たちが、思い思いの作品に取り組んでいる

り上げた。仕事が終わってから近隣の市町の人たちが集まり、得意分野を生かして知識や技術を教え合うワンコイン講座を開催した。その内容は手芸や着付け、マッサージ、風水など多岐にわたっていたそうだ。そのうちワークショップと呼ばれる体験型講座が各地で開催されるようになり、えつこの部屋はコミュニティの場としての意味合いも大切にしていたため、一線を画したいとワンコイン講座は終了した。現在は地元の佐々木嘉江さんが講師を務める編み物の定期教室として利用されている。

「人が動いて、集まれる場所があるのはにぎやかで“良い気”が流れる感じ。会社が身近に感じてもらえるのもうれしい」と悦子さん。「このスペースを地元のために活用できるアイデアがあったら、ぜひ聞かせてほしい」と話していた。

【取材協力】後藤建設株式会社 あわら市大溝3-5-10 ☎0776-73-11521

ポーリッシュポタリーの魅力発信 和に溶け込む異文化カフェ 珈琲、紅茶とそのうっわ しろうるし

越前和紙の里として有名な越前市の今立地区は、桜の名所として有名な花筐(かきょう)公園や岡太神社があり、豊かな自然や歴史を感じさせる町だ。今立のほぼ中心部、栗田部に日本の伝統文化と異文化のマッチングを楽しめるカフェがある。店の名は「しろうるし」。しろうるしとは、色漆の一種で、ミルクティーのような柔らかな色合いが特長。河和田の漆器づくりの職人だったという今は亡き店主の父が好んでいたことから、店名にしたという。

約6坪のこじんまりとした店内は、古い家具を利用したカウンターや陳列棚、松の一枚板のテーブルという和風のしつらえ。越前漆器も並べられ、和の雰囲気さをさらに趣深いものにしている。そんな中、壁面を飾るのは約130個のポーリッシュポタリーのマグカップだ。ポーリッ

シュポタリーとは、ポーランド生まれの陶器のことで、丸みを帯びた形に手描きのインパクトあるモチーフ。ぼってりとした質感が手になじみやすく、温かさを感じさせてくれる。絵柄が豊富で、レンジやオーブン、食洗機も平気。デザインに加えて丈夫で使い勝手の良さから根強い人気が続いている。ポーリッシュポタリーに魅せられた店主の畑由紀さんは「華やかで女子に根強い人気があるのは知られているのですが、和の食器とも相性がとても良いのです。この店を通じてマッチングの楽しさも伝えたい」と話してくれた。

なるほど、和のたたずまいに違和感なく溶けこみ、居心地の良さを堪能できる。店ではブラジル豆のコーヒーやスリランカ紅茶のほか、ポーランドのインスタントカップスープもポー



異文化が違和感なく同居する店内



ポーリッシュポタリーのマグカップで提供されるスープ(500円)。小さなパンが付く



ポーリッシュポタリーのマグカップを手に持つ畑由紀さん



越前市栗田部町34-30 (ミドリ写真館)
☎0778-43-0351(ミドリ写真館)
午前10時~午後4時
月曜日、不定休あり
☎ミドリ写真館と共用

しろうるし
越前市栗田部町34-30 (ミドリ写真館)
☎0778-43-0351(ミドリ写真館)
午前10時~午後4時
月曜日、不定休あり
☎ミドリ写真館と共用

※内容 価格は変更になる場合があります

最後までみちみち こだわりの生クリームで至福の時を

「大の生クリーム好き」というオーナーが営むクレープ店が福井市森田地区に昨年末オープン。インスタグラムや口コミなどで早くも話題になっている。

食べてみて驚くのは、オーナーが「一番のこだわり」という生クリームのおいしさ。あっさりして食べやすく、しっかりと乳の味を感じることができ。ヒミツは原材料が動物性油脂のみ、かつ乳脂肪分が18.0%以上の無添加純正生クリームを使用しているため。巻かれたクレープの下までクリームもフルーツもみちみちに入っているにもかかわらず、胸焼けを起こすことなく最後までおいしく食べられる。「せっかくこだわりの生クリームを使っているのに、自分が本当においしいと思うものを」とチョコソースやカスタークリーム、プリンなども全て自家製。作り置きをせず、注文を受けてから生地を焼き、生クリームを泡立て、仕上げをするというこだわりようだ。

1人で作業をしているため、提供までの時間が1枚当たり5~10分程度かかるが、「広い心でお待ちいただけるとありがたい」とオーナー。店のすぐ傍にはスーパーのアルビスがあるので、先に注文し、買い物後に取りに行くのもお勧めだ。メニューは約35種類あり、価格は400円から。クリーム系以外にもフルーツがたっぷり入ったサラダ系のクレープや、クレープとセットで100円引きになるドリンクメニューも豊富。また、手土産や「いろいろな種類を少しずつ食べたい」という人にお勧めの「ミニミニクレープ」もある。「クリームやフルーツをついつい隙間なく埋めたくなくて、結果もりの映えないクレープになってしま

う」と笑って話すオーナー。そのあっけらかんとしたサービス精神に、開業後間もないながらすでに多くのファンがいるのも納得だ。



左から「チョコバナナ」(650円)、「たっぷりイチゴチョコ」(900円)、「自家製プリン」(700円)



ミニミニクレープ。たくさん食べられない小さいお子さんにもお勧め



オーナーデザインのしよこのプリコちゃん



映えないクレープ屋
bliss Yukiko(プリス ユキコ)
福井市石盛2-2005 野坂鮮魚店敷地内奥
☎正午~午後6時(変更の場合あり)
☎不定休
※営業時間の変更、休日についてはインスタグラムでお知らせ
☎あり(店舗前)

今月の読者アンケートプレゼント

紙面をより良くしていくためにアンケートにご協力ください。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

- 方法 ①希望のプレゼント ②住所、氏名、年齢、性別、電話番号、職業 ③現在購読の新聞名 ④おすすめのおいしい飲食店 ⑤読者からのお便りコーナー、テーマ「オススメのお花見スポット」への投稿を記入の上、下記のいずれかの方法でお送りください。

■はがき [宛て先] 〒910-0005 福井市大手3-2-13 中日新聞分室内 「さんぼみち嶺北3月号プレゼント」係
■メール osanpo@fukuikoho-c.co.jp

LINE さんぼみち公式アカウント ID: @059fzwww
お友だち募集中! メール、LINEの場合は、件名または本文初めに「さんぼみち嶺北3月号プレゼント係」と入力してください

A 日々色々うすかわ職人「くるみ大福」引換券 **3人**

B 小松屋本店お食事券(1,000円分) **3人**

C しろうるしコーヒーチケット(500円分) **3人**

締め切りは3月18日(土)必着
※当選者の発表は、プレゼントのお届けをもって代えさせていただきます。

スタッフ日記 今月の読者コーナー「春になったらやりたいこと」に、たくさんのお便りありがとうございました。みなさんの春の楽しみが文面から伝わりました。筆者の話になりますが、1月膝を痛めて病院で診察したところ、まずは膝の負担を軽減するために体重を3キロ減らすよう言われました。ご飯を減らし、甘いものを控えて努力はしていますが、3週間経過した今、体重はたったのマイナス400グラム。もうしばらくは我慢の生活が続きます。私の春はまだしばらくは来ないようです。早く春の町を軽快に歩き、今月号のカラー面特集のお弁当を食べたいです。

読者からの「お便り」コーナー

お題は「春になったらやりたいこと」
春になったら、ちょっと遠出して旅行に行きたい!! (大野市 40代 女性)

マラソン。(福井市 70代 男性)
1日1時間以上のウォーキング。(越前市 60代 男性)
ウォーキングです。暖かくなっているので動きやすい。何か体を動かすことがしたい。サイクリング、山登りにも挑戦したい!! (越前市 60代 女性)

やはり旅行ですね。桜の名所に行つて春を満喫したいです。(勝山市 60代 女性)
断捨離。(鯖江市 50代 女性)
ヒンメリのワークショップに行ってパワーストーンの勉強をしてみたい。(福井市 60代 女性)

家族の介護生活が始まろうとしているので、休日に家で楽しめる楽器を始めたい。(福井市 60代 女性)
春の花の寄せ植え。(大野市 60代 女性)
秋に植えて冬を越した花々の手入れです。伸びる前の早めの対策も大事です。大変だけどね。(勝山市 50代 女性)

ピース刺しゅうを習いたいと思っています。(福井市 70代 女性)
雪の残っている白山登山。(勝山市 60代 男性)
ダイエットを兼ねて朝の散歩(15分)から始めていきたい。(永平寺町 50代 女性)

足羽山を散歩する。(福井市 70代 女性)

投稿募集
投稿してくださった皆さま、ありがとうございました。次回のテーマは「オススメのお花見スポット(県内外問わず)」です。エピソードを添えて教えてください。
※内容を変えない範囲で手直しすることがあります。ご了承ください。

個人情報保護法 さんぼみちではお客さまに記入していただいた個人情報、さんぼみちとお客さまの区域の販売店において適切に管理し、プレゼントのお届けなどに利用させていただきます。