






● 新規購入図書紹介

図 書 名	著 者 / 編 集 者	出 版
簿冊名		
「ふるさと回帰」という選択 広がる地方移住	澤千絵	岩波書店
問いとしてのウェルビーイング 人・社会・自然のよい状態を考える	齊藤紀子、荒川敏彦 権永詞、伊藤康	中央経済社
政治		
全国市町村要覧 令和07年版	市町村要覧編集委員会	第一法規
若者・女性の流出問題に取り組む7万4000人が暮らす 小さな行政の組織改革	ZERO GAPとよおか	生産性出版
地方制度改革はどこに向かうのか 「公共私の連携」と指定地域共同活動団体制度	岡田知弘 角田英昭	自治体研究社
建設工学・土木工事		
あなたの街の上下水道が危ない！	橋本淳司	扶桑社
まちづくりを仕事にする 事業と人を支え、伝え、つなげるしくみ	全国タウンマネージャー協会 松井洋一郎ほか	学芸出版社
その他		
「わが子が不登校」という問い 母として教師として	坂本則子	新日本出版社
アクティブシティ戦略 暮らしているだけで健康になるまちづくり	原田宗彦	学芸出版社
自治体の公共交通政策 自治体の地域公共交通政策の実態と取組	上山肇(編著)、 柴田佳大(著)ほか	公人の友社

リフティングダイエット

12月はクリスマス、忘年会、大晦日等のイベントが控えており、ケーキ、チキンなどのご馳走をたくさん食べる方も多くいらっしゃると思います。現役のサッカー選手だった頃は、お菓子や、揚げ物を食べないなどの食事制限をしていましたが、選手を引退した後は何でも食べられるので凄く幸せです。

12月になるとたくさん食べてしまい、ダイエットを考える方は多いのではないのでしょうか。そこで老若男女関係なく楽しめるいいダイエット方法をご紹介します！それは、リフティングダイエットです！

リフティングとは手以外の体の部位を使って地面にボールを落とさず蹴り続ける事です。リフティングは、初めは2回続ける事も難しく、慣れないうちはボールがあっちこっちに飛んでいくと思うので、その分運動量も増えますし、ただ走るだけが苦手な方には最適な有酸素運動となります。また、体の部位で大きい筋肉を持つ太ももを積極的に使う事により、通常より消費カロリーが増えますし、ヒップアップや下半身の引き締め効果があり、女性にもおすすめのダイエットとなります。サッカーボールを持っていない方はわざわざ購入しなくても、小さいボールや紙をぐしゃぐしゃに丸めた物でもOKです。やった事はありませんが、上手い選手はタバコの吸い殻でもリフティングができると聞いた事があるので、12月食べすぎたな～という方は、怪我をしない物を使って、ぜひリフティングにチャレンジしてみてください。

