

# 新春の考古学探求 「遺跡を語る会」に325人が参加



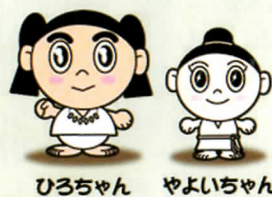
調査研究員3名も出席し、議論を深めたシンポジウム

「平成22年度ひろしまの遺跡を語る～古墳時代の暮らしと心～」を1月8日、広島県民文化センター（広島市中区大手町1丁目）で開催。当事業団研究員による研究成果報告や松木武彦岡山大学大学院教授の講演、古瀬清秀広島大学大学院教授のコーディネートによるシンポジウムなどにより、県内一同から参加の多くの考古学ファンとともに古代史探求で新春のスタートを切ることができました。

今年も発掘調査、出土品の整理・保管、報告書作成など、県民の皆様へ地域の豊かな歴史情報をこれからも提供してまいります。



遺物展示コーナーでは質問が相次ぎました



お問い合わせ

財団法人広島県教育事業団事務局  
埋蔵文化財調査室

広島市西区観音新町4丁目8-49  
TEL (082) 295-5751 FAX (082) 291-3951  
HP <http://www.harc.or.jp>

## あまちゃんの 健康・体力 ワンポイントアドバイス

★仕事や家事の合間にストレッチ★  
肩が凝る…腰が痛い…  
そんな悩みがある方は  
普段からストレッチをしよう!



健康・体力サポートセンター 山本美由紀さん  
健康運動指導士 Miyuki Yamamoto

### 骨盤の傾きをリセット



仰向けに寝て膝をおへその位置くらいまで曲げる。腰は床についた状態に。腕は体の横でハの字に開いておく。

- ① 息を吐きながら両方の膝をゆっくり胸に引き付ける。(5回×2セット)
- ② 次はできるだけ小さな動作で膝を交互に引き付ける。(左右5回×2セット)

### 腰痛予防のために…膝抱え体操

- ① 椅子に深く腰をかける。
- ② 片方の膝を両手で抱えながら、できるだけ胸に引きつけた姿勢で20秒静止する。反対脚も同じように行う。(左右3回)



### 肩よせ体操



- ① 両肘を十分に曲げる。両肘を寄せるつもりで後ろに10～20秒間引き上げる。
- ② 終わったら力を抜いて肘を下げる。
- ③ そのあと両腕をできるだけ前へ押し出し、15秒ほどその姿勢を保つ。これを2～3回/日繰り返す。