

課題① 【市役所でバランスボール】

筋トレを快適に、効率よくできたらいいですね。

そんな取り組みが福岡市で始まっています。【1～8秒】

福岡市役所で職員が座っているのは・・・

バランスボールです！【～14秒】

40歳以上で運動習慣のない職員、およそ100人を対象に3ヶ月で、筋力がアップするかどうかを検証します。その目的は転ばないための体づくり。

厚生労働省によりますと職場での労働災害のうち、転倒によるけがが最も多いそうです。【～37秒】

不安定なボールに座ることで普段使わない筋肉が鍛えられ腰痛の緩和などの効果も期待できるといふことです。

【～47秒】

初めてバランスボールに座った職員は

「仕事をしながら運動できるのがいい。

変化を感じながら続けたい」と話していました。

3ヶ月後が楽しみですね。【～1分】

課題② 【時の記念日】

「ひかりは創業139年の北九州市門司区の老舗時計店。

「ヤマザキまな時計を見て、時間の大切さを感じてほしい」と、
時の記念日に合わせて、

店主が集めた古い時計や珍しい時計の

コレクションを展示しています。【1～20秒】

その数は創業年数と同じ139点です。

中でも注目は「お絵描き時計」。

毎分ごとにフルトペングが動いて

新しい時刻を描いていきます。

「へん、お見事！」 【～37秒】

また、「ひかりは、400年ほど前に作られた和時計です。

時計盤には、数字だけではなく、

午（うま）や未（ひつじ）など

干支の漢字が並んでいます。【～50秒】

時代や暮らしのさまざまな変化を見つめながら、

今も正確な時を刻んでいます。【～1分】

課題③ 【新紙幣でおつり】

福岡市にある「ひらの美容室」では、

ある心遣いが来店客を喜ばせています。【1~8秒】

カットやカラーを終えた女性が会計に向かうと…

おつりとして受け取ったのは

今年7月に発行された「新紙幣」です。

新紙幣を初めて手にした子供も、この笑顔! 【~24秒】

「ひらの店では来店客の3割が現金で支払っていて、

「新紙幣で返す」とで新鮮な

「気持ちで帰つてもうえのでは」と

「」のサービスを始めました。【~37秒】

おつり用に一日30枚ほどの千円札を準備しています。
きれいな姿になつたあとに、きれいなお札を受け取る。

美容室のユニークなサービスが

訪れた人の心を和ませています。【~56秒】