

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カ月で 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うことです。

【～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カ月後が楽しみですね。【～1分】

課題② 【時の記念日】

こちらは創業139年の北九州市門司区の老舗時計店。

「さまざまなたまご時計を見て、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

「レクシオン」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。

中でも注目はこちらの「お絵描き時計」。

毎分ごとにフェルトペンが動いて

新しい時刻を描いていきます。

う〜ん、お見事！ 【〜37秒】

また、こちらは、400年ほど前につくられた和時計です。

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】

福岡市にあるこちらの美容室では、

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】

こちらの店では来店客の3割が現金で支払っていて、

「新紙幣で返すことで新鮮な

気持ちで帰ってもらえるのでは」と

こ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。

きれいな姿になったあとに、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】