つながる通信

スポーツ指導員がお届けするコミセンわじろ情報

6月号
June
2016

夏の一歩手前、梅雨到来！！！

湿度が高く、蒸し暑くなってきましたね～。外に遊びに行く予定を立てていても雨が降って中止になったりしますよね（(+_+)）洗濯物もなかなか外に干せない、、、（(+_+)）憂鬱な梅雨の時期、皆さんどうお過ごしですか？指導員Nは湿気と雨の影響で髪の毛がうねって気分もうねっています、、、笑

この時期は、運動をしようと思っていても外は雨が降っているし、家の中は蒸し蒸ししていてヤル気が損なわれていませんか！？コミセンに来れば、みんなと一緒に涼みながら楽しくトレーニングができます！

梅雨の時期こそ、コミセンにいらして下さい（^^)/~~~

スポーツ指導員一同

6月の休館日

27（月）

基本は毎月、最終月曜日です。
（祝日の場合は翌日です）

6月の測定会

28（火）29（水）

Topics 1

トレ室に新アイテム！？！？
スタンドラック設置しました！！！

先日、**ストレッチポールやバランスディスクの使い方、ストレッチの仕方**をまとめたマニュアル本を作成したのですが、今回はそれらを収納するスタンドラックを設置いたしました！！

テレビ台の横に設置しており、手に取り易く、見やすくなっております。「ストレッチをしたいけどやり方がわからない」「バランスディスクの使い方を知りたい」などありましたら、**是非気軽にご覧になって下さい（^o^）ノ**

Topics 2

初めまして！よろしくお願いいたします♪

みなさま初めまして！５月末より受付スタッフとして勤務させて頂くことになりました、吉住　麻里（よしずみ　まり）です！
吹奏楽をしていたので、音楽が大好きです。大学では少林寺拳法をしていて、回し蹴りが得意です！今は運動不足で不健康なので、これから健康体を目指したいと思っています。

見かけたら「運動せんね！」と喝を入れて頂けると助かります。みなさまと楽しくお話しできるのを楽しみにしているので、早く覚えて頂けるように頑張ります！どうぞよろしくお願いします！

Let's try

あれこれ、かれこれ、やってみよう！
☞ グローバルアリーナリレーマラソン大会

今回のLet's Tryはお休みして、自分自らリレーマラソンにTryしたのでそのことについて書きたいと思います！5月15日に利用者さんと一緒に宗像のグローバルアリーナリレーマラソン大会に参加してきました！10名で参加し1本の襷をつないで完走を目指す競技で、結果は**246組中90位**で3時間18分でゴールしました。今回10人とも初めてのリレーマラソンで不安と緊張ばかりでしたが**チーム1人ひとりがタスキをつなぐという思いや仲間の声援に後押しされ「完走」と言う最高の結果に辿り着くことが出来ました。**また、誰一人怪我することなく終わり、日々のトレーニングが生かされ、練習、努力は裏切らないという事がわかるような大会でした。出場した利用者の方々、本当にお疲れさまでした！！

スポーツ指導員の日常 Our Daily Life

書き手 西山 優里

今回は**食べ順ダイエット**について書きます。食べ順ダイエットとは名の通り食事の中で食べる順番を変えるだけのダイエットです。順番を意識することで、吸収率を抑えてくれて、余分なカロリー、脂肪分の摂取を抑えてくれるのです。まず、**①お茶や汁物等水分の多い物**から食べ始めます。水分でお腹を落ち着かせて、食物繊維の多い**②野菜**をしっかりと食べましょう。食物繊維は、血糖値の上昇を緩やかにし、脂質の吸収を抑えてくれます。その後に**③肉や魚**を食べて、最後に**④ご飯や麺**を食べます。食事制限のダイエットをしたくない方は是非試してみて下さい（^O^）

教えて！オオスミ博士！

食事をコントロールしましょう！！

＞＞＞ボディメイクは運動量と食事！

やはりこの時期になると夏に向けてボディメイクに取り掛かる人も多くなってきますね！ただ…「食事制限」や「食べないダイエット」で痩せるんでしょ !?的な話を良く耳にしますが、それはダイエットではありません。食事を抜いて体重が減るのはほとんどが「筋肉」ですので、**運動量を確保できずに食事を抜けば、**食べる欲求を我慢してストレスを抱え、軽い運動で「運動したつもり」になり、出来上がるカラダは**「リバウンドするカラダ」となります。**頑張ってリバウンドしやすいカラダを作っているなんてゾッとしますね…。**食事はバランスが全て！！**

栄養（カロリー）を制限するのではなく、コントロールしてみませんか？？

発行
コミセンわじろ
WAJIRO Regional Community Center

〒811-0213 福岡市東区和白丘 1-22-27
【TEL】092-608-8480　【FAX】092-608-8485
【HP】http://wajiro.info/　【facebook】http://www.facebook.com/komisenwajiro