



月刊タイムズ

さてさて、福岡マラソンの開催が発表されましたね！もちろんエントリーします！しかし、私は恥ずかしながら、昨年練習をあまりしなかつたので、私の心肺機能は落ち込んでしまいました。笑

そこで、数日前から心肺機能強化のためにウインズプリントを始めました！

ウインズプリントとは…？100m～300m程の距離を70%～80%の速度で走ります。それを3～10本繰り返します。走り終わって息が切れていると、ちょっと全力を出し過ぎているかも。感じている人は、私と一緒にやってみませんか？笑

心肺機能強化のために…！



- 1 背筋を伸ばしてイスに座ります。

今日は肩のエクササイズです。前かがみの姿勢でデスクワークを長時間していると肩こりにつながることがあります。首から背中にかけてついている「僧帽筋」を鍛えることで肩こり予防につながります！また、自分自身の足を使ってするエクササイズなので、イスがあればどこでも出来ます！

レッツ！チャレンジ

シユラッゲにチャレンジ！



今回は久しぶりに地域の教室にお邪魔してきました。久しぶりに身体を動かす方もいたようで、マスクの着用やアルコール消毒を入念に行ながら運動を楽しもれています。

運動には筋力アップや心肺機能の向上はもちろんですが、ストレス発散や脳を活性化する効果もあります。

近所で運動教室が開催されるときは、お友達やご近所の方をお誘いのうえ是非ご参加ください！

トピックス 1 地域で開催される運動教室

写真是3月に公民館で行われた教室の様子です。



トピックス 2 子どもの日無料イベント

毎年恒例の子どもの日イベント。開催できなかった去年の分も今年は盛り上げていきます！今年のテーマは「GOGOえんち」です。前回までのこのイベントは未就学児や小学生に多く参加していただいていますが、今年は世代問わず皆さん

が対象となっております！また、お祭りをイメージしたブースから身体を動かすブースまであり、大人数でも1人でも楽しめることが間違いないし！5月5日は是非「ミセンわじろにお越しください！」



紹介！おススメ栄養♪

バナナと牛乳の相性はピッタリ？！



今回は「バナナと牛乳」に着目！皆さんの中には、朝食として一緒に食べる方もあるのではないか？

実はこの2つ…味の相性もピッタリですが、さらに含まれる栄養素と一緒に摂ると栄養効果も倍増するのです！まずバナナには、精神面や睡眠に大きな影響を与える3大神経伝達物質の1つ「セロトニン」別名、幸せホルモンが豊富です。そして、このセロトニンを増やしてくれる大事な物質が、牛乳に含まれている「トリプトファン」や「ビタミンB6」なのです！

また、バナナと牛乳はどちらも消化吸収に優れているので忙しい日でもバナナ牛乳として飲むのも簡単に栄養補給ができるおススメです！

つながる通信

TSUNAGARU-TU-SHIN

2021.

04

ごあいさつ

4月になり過ごしやすくなりましたね。新生活がスタートした方もいらっしゃると思います。新しいお友達やお知り合いの方を誘って「ミセンで運動しませんか？」（引き続き電話予約制です。）

今月のつながる通信は、地域で実施されている運動教室や「子どもの日」のイベントについて。もちろん、コラムも充実した内容となっていますよ！

春になりました！

4/26(月)

測定会は、現在「休止中」です。
再開までしばらくお待ちください。

休館日

測定会