

過去のつながる通信は、こちらのQRコードからダウンロードできます



つながる通信ページ▶

今年もあと4ヶ月ですね。

9月に入り、これからマラソンなど開催されますが、日中はまだ暑い日が続くようなので、熱中症対策が欠かせないです。練習もできるだけ涼しい朝や日が落ちた夕方や室内で行いましょう。今月のつながる通信は特別に、いつもコミセンを利用してくださってる利用者さんの日々の習慣を紹介します。これをよめばキミも健康マスターになれる通信になっています！

スポーツ指導員一同

9月の休館日

25

(火)

基本は毎月、最終月曜日です。
(祝日の場合は翌日です)

9月の測定会

26

(水)・27

27

(木)

基本は毎月、最終火曜・水曜です。
3階トレーニングルームで実施中。

Topics 1 常連さんがすすめる「美化」運動

今回は、読者であり、いつも利用していただいている常連の方の、とても素敵な取り組みを紹介します。ご近所に住んでいる新川さん。ほぼ毎日、コミセン3Fのトレーニングルームを利用していただいておりますが、家からコミセンまでの数百mの道のりで、タバコの吸殻やゴミなどを見つけると拾って綺麗にする「美化」活動を行っていただいております。「みんなが気をつければまちは美しくなる。誰でもできるんですよ」とおっしゃっていました。いつもありがとうございます！



Topics 2 15周年記念メッセージも公開!

コミセン15周年を迎えた8月9日に開催された「わじろ映画館」。今回は作品が『幸福(しあわせ)の黄色いハンカチ』だったこともあり、3Fでもコミセン15周年を祝うメッセージを募集し、たくさんの言葉をいただきました。ありがとうございました！！

映画上映を楽しんでいたみなさんも、「懐かしかった」「いろいろ思い出した」「大きなスクリーンで観れて嬉しかった」などの声が。コミセンでみんなで楽しむ映画上映は今後も予定されています。次回からはちょっとだけ入場料も必要になる予定です。また楽しみましょう！



オースミ博士の！「コレやるべし！」

プリ尻必勝法 その③

股関節周辺(下腹部・お尻・太ももなど)を使うエクササイズ。腕立て伏せのポジションから、交互に膝を上げる。挙げる脚をチェンジする時にリズム良く行い、お尻の位置が高くなり過ぎないように注意。

15~30秒を1セットとして2~3セット実施。

ポイント!

スタートしてからは1セットの間にリズム良く脚をチェンジする。この時もなるべく体のポジションがブレ過ぎないように注意する。

① デフォルト



頭から踵までを真っ直ぐにしておく。

② 右足を曲げる



リズム良く繰り返す

③ 左足を曲げる



one month of マナベ

お祭りに参加しました~



8月と言えばお祭り月間で、色々な場所でお祭りが開催されていました。

皆さんは、お祭りに行きましたか？

私は、コミセンに仲間入りして間もないですが、お祭りのお手伝い等で参加しました。食べ物や飲み物を販売したり、会場の準備・片付けなどのサポートをさせていただいたり、未経験なことばかりで凄く良い経験ができました。

子どもの頃は、お祭りに参加して楽しむだけでしたが、サポート側に回ってみると参加してくれた方々の笑顔が見れ、普段と違う楽しさを味わえました。

来年は、地域の方々により一層喜んでいただけるように頑張りますので、是非ご参加ください。

西山タイムズ!

どれくらいのタンパク質を摂れていますか?



タンパク質は内臓、筋肉、血液、骨など身体の組織を作ったり、免疫力を維持したり、エネルギー源になってくれます。

1日に必要なタンパク質量は、運動した日では、体重1kg当たり1.2g~1.5g程度、運動しない日でも0.8g~1gの摂取が理想的で、糖質、カルシウム、鉄、ビタミンB群等の栄養素と一緒にバランス良く摂取するとよりタンパク質の代謝をサポートしてくれます。また、1回の食事でまとめて取らずに3食に分けてとるなど小分けにする事で吸収効率を高められることがわかっているそうです。(諸説有り)

暑い日がまだまだ続いているので、免疫力の低下やスタミナ不足を感じている方は栄養を見直してみてもどうでしょうか？