

つながる通信

TSUNAGARU-TU-SHIN

2020.09

ごあいさつ

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続きますね。運動は、気温が下がったときにするのがおススメです！さて今月のつながる通信は、「地域のみなさまから親しまれている「美和台花壇」や「自動アルコール噴射口ボット」など「コミセン」の情報がたくさん載っています！」ぜひご覧ください！

9/28(月)

測定会は、現在「休止中」です。
再開まではしばらくお待ちください。

トピックス 1 地域のみなさまと育む 「美和台花壇」

JR福工大前駅のロータリーにある「美和台花壇」をご存知ですか？

季節ごとにきれいな花が咲き、地域の方々から親しまれています。

この花壇は、地域の方々や高校、病院などが一体となって運営しています。コミセンスタッフも「地域活動応援課」として堆肥を入れたりお花を植えたりする機会に参加させていただいております。

次は、どんなお花が咲くのか楽しみですね！駅前を通る際は、花壇を見て癒されてください！



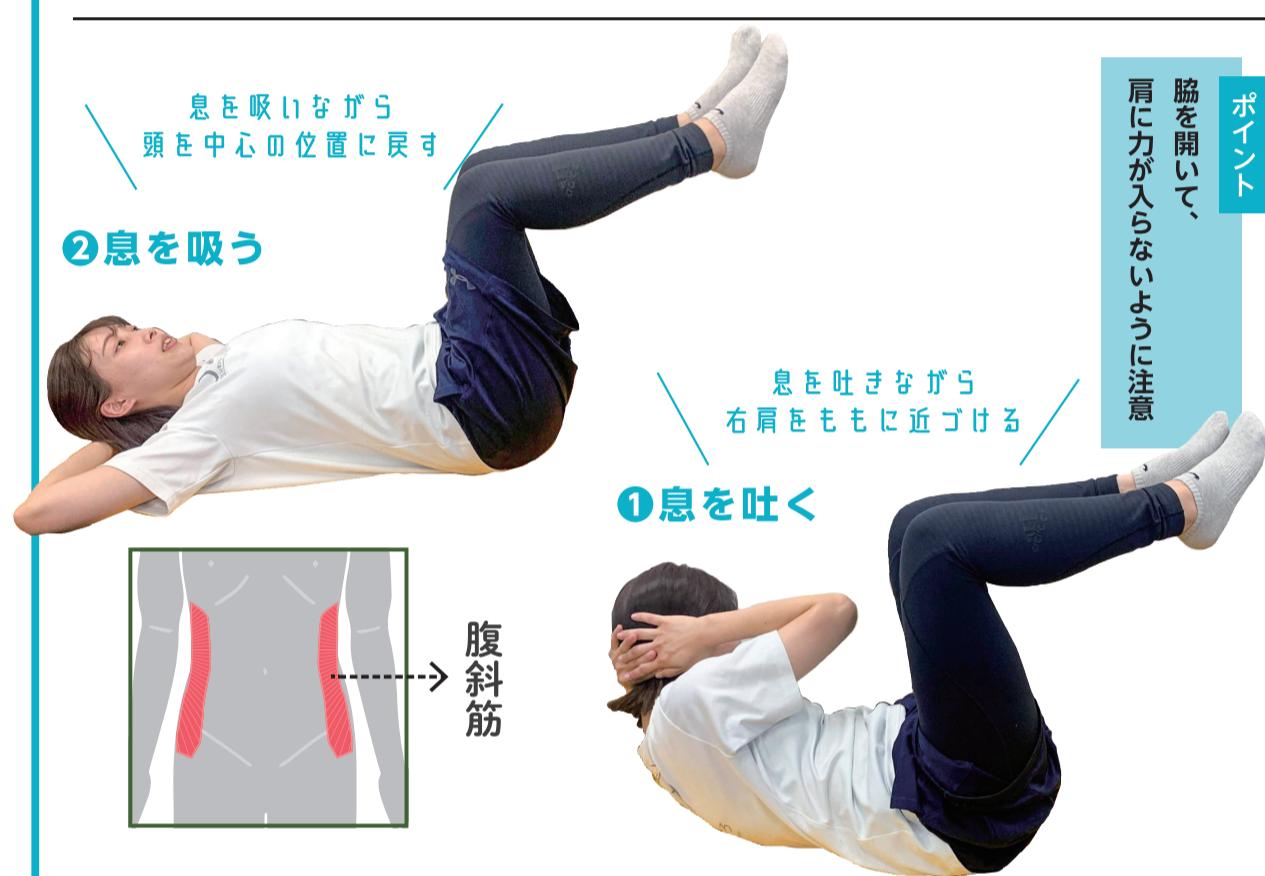
レッツ！ チャレンジ！

腹筋群強化にチャレンジ！



お腹には、腹直筋、腹斜筋、腹横筋の筋肉が付いています。腹斜筋を鍛えて引き締まった体を目指すエクササイズに挑戦！手を頭に添え、頭と肩を床から持ち上げよう。

ポイント
脇を開いて、肩に力が入らないように注意



月刊タイムズ

26歳になつた私の1年間の抱負！

まだ暑さが残る9月ですが、私は生まれ月である9月が大好きです！

そんな私ですが、9月6日に無事26歳を迎えるそうです……。

そこで、26歳の抱負を決めました。それは「180度まで開脚ストレッチができるようになる事」。

1番の理由は前職場で出会つたある人がきっかけです。トレーニングもですが、ストレッチも続けることが大事なので、コツコツと継続して1年後にはしなやかに開脚ができるよう頑張ります！

皆さんは、どのような抱負を立てた事がありますか？

この口ボットを目的に来館する方もいらっしゃいました！2階と3階の受付前に設置し

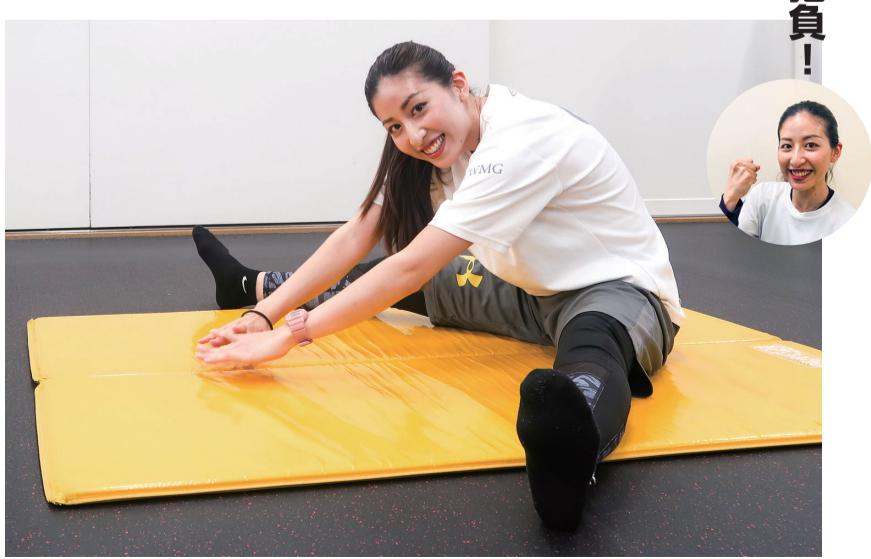
紹介！ おススメ栄養♪



暑い時期には欠かせない！



今月紹介するのは「麦茶」です！特に暑い時期は水分補給におススメ！暑い時期は汗をたくさんかくので、水分と共にミネラルも不足します。（ミネラルには身体の調子を整える働きがあります）麦茶にはナトリウムやカリウムなどのミネラルが豊富に含まれておらず、身体から流れ出た水分やミネラルを補うことができます。また、麦茶の原材料である大麦には食物繊維が多く含まれているため、便秘を解消したり腸の働きを整えたりする作用があると言われています。もちろん、ミネラルは緑黄色野菜などの食材でも摂りましょう！



休館日

測定会