

つながる通信

TSUNAGARU-TU-SHIN

2021.09

ごあいさつ

緊急事態宣言により、9月12日まで臨時閉館となりました。辛抱が続きますね…
また皆さんと会える日を心から楽しみにしております。まだまだ暑いので、運動する際
は気温が低い時間帯を狙ってやってみましょう。今回のつながる通信は、「コミセンわじ
ろ情報誌「Wajico」の紹介をはじめ、健康と運動に関する情報が盛り沢山となっ
ています！是非ご覧ください！

トピックス 1 Wajico 34号発行！

今回のテーマは、ズバリ「健康」！

「Wajico」という3ヶ月に1回、コミセンわじろが発行している情報誌があるのをご存じですか？主な内容は、和白5校区の自慢の紹介や、コミセンや地域の注目情報や施設活用術などが載っています。そして今回の「Wajico 34号」の内容は、和白5校区の公民館で催されている健康についての取り組みや、コミセンのスポーツ指導員による「地域の皆さんの健康づくり」の内容など、健康に関する情報が盛り沢山です。



wajicoは
こちらから
チェックを！

月に1回、コミセンわじろが発行している情報誌があるのをご存じですか？主な内容は、和白5校区の自慢の紹介や、コミセンや地域の注目情報や施設活用術などが載っています。そして今回の「Wajico 34号」の内容は、和白5校区の公民館で催されている健康についての取り組みや、コミセンのスポーツ指導員による「地域の皆さんの健康づくり」の内容など、健康に関する情報が盛り沢山です。



wajicoは
こちらから
チェックを！

紹介！おススメ栄養♪



秋の味覚「柿」で栄養補給を！



秋が旬の果物の1つ「柿」。皆さんの中には大好物な方もいるのではないでしょうか。

今回は、昔から「柿が赤くなると医者が青くなる」と言い伝えがある程、柿の豊富な栄養素について紹介します！柿には、体の酸化を防ぐ強い抗酸化作用のあるビタミンCやタンニン等が含まれています。中でもビタミンCの含有量は、なんと！

柿1個＝レモンの約5倍！これは、成人の1日に必要なビタミンCの量（約100mg）を補うことができるそう。他にもむくみ改善に効果のあるカリウムや、便秘予防で知られる食物繊維等も豊富に含まれます。秋を感じながら、おいしく栄養補給ができる「柿」おススメです！

トピックス 2 臨時閉館中のスポーツ指導員の様子を公開！

コロナウイルス感染症拡大防止の影響で臨時閉館になり、約1ヶ月が経ちますね…閉館期間中は、普段できない所の清掃をしたり、コミササイズの動画撮影を行っています。他にも地域の皆さんに喜んでもらっているシニアトライアスロンの企画を考えたり、トレンジングルームの機器の点検を行っています。皆さんが楽しく元気に運動する姿を心待ちに、準備満タンでお待ちしています!!

マナベに学べ!!

見直すべきは食事から！？



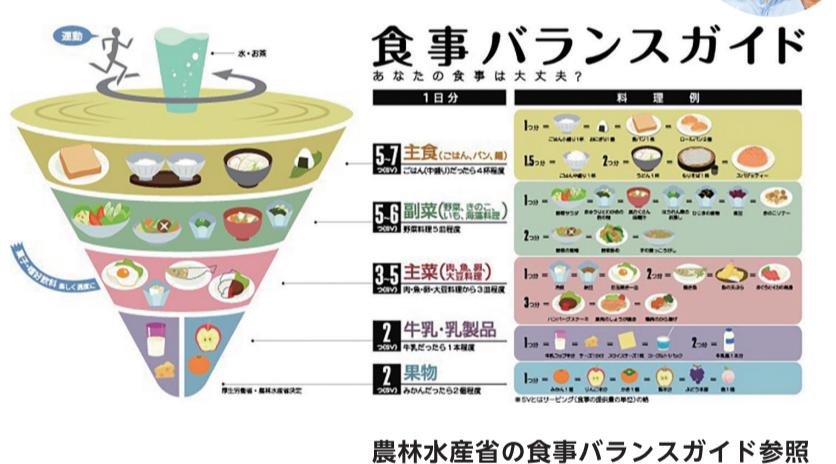
皆さん、バランスのよい食事は摂られていますか？食事から摂れる栄養素は体を健康な状態に保つ重要な役割があり、大きく分けて3つの働きをしてくれます。

① 腸器を動かすなど、生命を維持するためのエネルギー源の働き

② 筋肉や骨などからだをつくる働き

③ 神経伝達や体温調節など体の調子を整える働き

食事の内容に偏りがあるとせっかく取り入れた栄養素が十分に働くことが出来ず、消化・吸収・代謝にも影響が出てきます。また、余分な栄養素は蓄積され肥満などに繋がります。仕事の都合などで食事が遅くなる場合は、低脂肪で消化の良い食事にしましょう。



肘を伸ばす時、
肘の位置は
変わらず同じ場所で
キープ！



1 四つ這いになり、肘を90度に曲げます。

①の状態へ
戻す時の動作は
ゆっくりと！

チャレンジ レッツ！

モックバッケにレッツチャレンジ！

今回は「モックバッケ」をやっていきましょう！「モックバッケ」は上腕の裏側の筋肉を鍛えることが出来ます。



休館日
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。