

# こながる通信

TSUNAGARU-TU-SHIN

2026.

02

ごあいさつ

健康を維持しましょう！

新年が始まって一カ月が経過しましたが、まだまだ寒い日が続いていますね。身体が冷えると免疫力も低下して風邪を引きやすくなります。運動を継続し、健康を維持していきましょう！さて、今月のつながる通信は「こみせんまつりの詳細」や「新人紹介」など盛りだくさんの内容となっております！ぜひ、最後までご覧ください！

休館日

2/24(火)

測定会

2/25(水)  
2/26(木)

トピックス  
1

「第13回こみせんまつり」の詳細を紹介します！

今月23日月・祝、地域の祭典「第13回こみせんまつり」を開催します！9時30分から15時40分まで、こみセンが一日笑顔と活気で包まれます。会場では、日頃の成果を披露するステージ発表や、熱気あふれる餅つきなど、大人から子どもまで楽しめる企画が盛りだくさん。体験型ワークショップから飲食コーナーまで、誰もが楽しめる内容です。入場は無料で、どなたでも大歓迎！ご家族やお友達、ご近所の方をお誘い合わせの上、ぜひ思い出作りにお越しください。活気あふれる会場で、皆さんのご来場をお待ちしています！



## 《こみせんまつりの詳細》

- ・5階多目的ホール：団体発表会(9:30～15:40)  
午前と午後合わせて23の団体によるステージ発表が行われます。
- ・3階体育館：こみせんひろば(10:00～15:30)  
地域にある福祉施設によるマルシェや、地域団体による餅つき・餅の振る舞いなどを行います。
- ・2階会議室：喫茶こみせん(9:30～16:00)  
5階のステージ発表を時間差で上映します。また、お茶などを飲みながらお話しできるスペースとなっております。

トピックス  
2

新人紹介 管理スタッフ

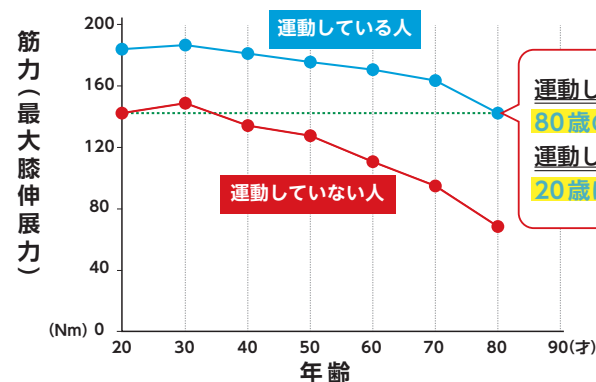
こんにちは。昨年12月16日から、こみセンわじろの管理事務として勤務するようになり、今林時子(いまはやしときこ)と申します。まだ入社して間もないですが、温かいスタッフのお陰で楽しく勤務しております。趣味は食べ歩きで、「美味しいお店があるよ」と聞けば、直ぐに行き行って食べる事です。やはり美味しい物を食べている時が一番幸せですね！でも、食べすぎは注意です。時々ウォーキングをして次回に備えています。何か美味しいお店をご存知の方は是非教えてください。こみセンわじろでお待ちしております。



## 健康豆知識

貯筋をしよう！

筋力は30代をピークに減少していくと言われており、65歳以降は年2～4%低下、70代では20代の頃の50%程まで低下するそうです！「立つ、歩く、座る、走る」など、普段当たり前にしている動作には様々な筋力が必要で、筋力低下はバランス能力の低下に直結し、転倒のリスクを高めてしまいます。トレ室で測定して自身の筋肉量を把握しましょう。運動メニューは有酸素運動、筋力トレーニング、バランス運動の組み合わせが推奨されていますが、「時間を長くすれば良い」、「回数を多くすれば良い」というわけではなく、時間・回数などは個人の状況に合わせることが大切です。※持病をお持ちの方はかかりつけ医に相談して安全に進めていきましょう。



「筋力トレーニング実践者と非実践者の膝伸展筋力の加齢変化」 WilmoreとCostil, 1994より



## 月刊タイムズ

2026年の目標

2026年が始まって早くも1ヶ月。街の空気もようやく落ち着いてきました。が、私たちの現場はここからが一番の盛り上がりです。今日は、いつも皆さんのトレーニングを支えている3名の指導員が「2026年、実はこんなことを考えています」というリアルな目標を掲げてみました。



眞鍋 体脂肪率13%まで下げる！  
古賀 フルマラソン3時間30分を切る！  
栄 毎日(365日)自炊をする！

ポイント！

前腕をベンチから離さないようにしましょう！



- 1 前腕をベンチに乗せて、ダンベルを握り反対の手で腕をしっかり固定する。
- 2 手首の力を抜いて、手の甲の方向に手首を開く。
- 3 手のひらの方向に、ゆっくり大きく手首を曲げる。



ダンベルリストカールは前腕に効果的なトレーニングです！  
かっこいい前腕を作りたい方はぜひやってみてください！

ダンベルリストカールに  
レッツチャレンジ！

レッツ！  
チャレンジ！

