

つながる通信

TSUNAGARU-TU-SHIN

2026.02

ごあいさつ

新年が始まって一ヶ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！

健康を維持しましょう！

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、コミセンが一日中笑顔と活気で包れます。会場では、日頃の成果を披露するステージ発表や、熱氣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、皆さんのが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。

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。



ダンベルリストカールに
チャレンジ！

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！かつこいい前腕を作りたい方はぜひやってみてください！

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！



トピックス2 新人紹介 管理スタッフ

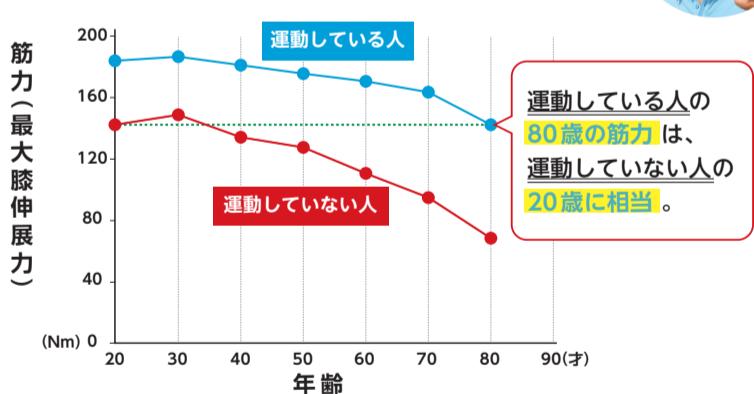
こんにちは。昨年12月16日から、コミセンわじろの管理事務として勤務するようになりました。今林時子(いまはやしどき)と申します。まだ入社して間もないですが、温かいスタッフのお陰で楽しく勤務しております。趣味は食べ歩きで、「美味しいお店があるよ」と聞けば、直ぐに行つて食べることです。やはり美味しい物を食べている時が一番幸せですね！でも、食べすぎは注意です。時々ウォーキングをして次回に備えています。何か美味しいお店をご存知の方は是非教えてくださいね。コミセンわじろでお待ちしております。



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%程度まで低下するそうです！「立つ、歩く、座る、走る」など、普段当たり前に行っ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ます。トレーニング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。



「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

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と固定する。
- 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。



2/24(火)
2/25(水)
2/26(木)

休館日

測定会