

こながる通信

TSUNAGARU-TU-SHIN

2025.

04

新年度になりました。

寒かった冬が終わりを迎え、徐々に暖かい春が訪れてきました。皆さんのまわりでも、新生活を始める方がいらっしやると思います。新生活のスタートにコミセンわじろで運動を始めてみませんか？さて、今月のつながる通信は、5月開催予定の「GO!GO!えんにち」の詳細について、新人スタッフ紹介など盛り沢山となっております。ぜひ隅々までご覧ください！

休館日

4/28(月)

測定会

4/29(火)
4/30(水)

トピックス 1

GO!GO!えんにち!

5月5日(月・祝)はこどもの日。今年も、親子で楽しめるイベント「GO!GO!えんにち」を開催します。3階体育館では6種類の楽しいゲームで遊ぶことができます。新しいゲームもあるので楽しめること間違いなし!また、2階はモノ作りエリアでミサンガやバルーンアートなどを作ることができます。5階のわじろ映画館は「チキップダンサーズ」をリピートで上映します。「コミセンわじろで1日遊びつくしましょう!」

「GO!GO!えんにち!2025」詳細

日時: 5月5日(月・祝)
時間: 3階 ①10:00~11:45 ②12:00~13:45
③14:00~15:45
※各枠、整理券が必要です(9:00~2階にて配布)
2・5階 9:00~15:00(自由に入出りできます)
会場: 3階体育館(えんにちメイン会場)
2階会議室(モノ作り会場)
5階多目的ホール(わじろ映画館)

無料
参加者全員に
景品あり



月刊タイムズ



ごあいさつ

健康手帳を利用しよう!

皆さんは、一ヶ月前の体重や筋肉量、トレーニング内容を覚えていますか?健康手帳に記録して見返すことで、体重や筋肉量の変化を把握することができ運動強度を決める指標にもなります。自分も健康手帳を活用しながら普段のマラソン練習に取り組んでおり、練習内容を記録しています。大会後に手帳を見返し、次回までの練習内容などを決めるのに役立っています。今後の為にも記録を継続して目標達成に向けて頑張ってください!と思います。皆さんもぜひ健康手帳を取り入れてみてください。分からないことがあればお気軽にお声掛けください。



トピックス 2

新人紹介 吉村公信

このたび「チームコミセンわじろ」の新スタッフとして勤務することになりました吉村公信(よしむらきみのぶ)と申します。管理業務を担当しています。ピカピカの初心者マークで日々勉強の毎日です。登山が趣味で、満点の星空の下でテント泊をして、その後温泉につかるのが大好きです。少しでも地域の皆様のお手伝いができるように頑張っています。どうぞよろしくお願い致します。



新人紹介 瀬戸美百合

はじめまして。3月17日より、コミセンわじろの受付担当として勤務しております、瀬戸美百合(せとみゆり)と申します。慣れない仕事でご迷惑をおかけするときはあると思いますが、頑張ります!趣味はスポーツ観戦です。野球でホークスを応援しています!会場に応援に行くこともあります!どうぞよろしくお願い致します。



健康豆知識

4月はビタミンB群が大切!
暖かくなり過ごしやすい気温になりましたが、疲れが取れないと感じたことはありませんか?人の身体は気温の変化で自身の体温を調節しようとしてくれますが、日頃のストレスや食生活の乱れなどの不摂生で体温調整ができず、体調不良になってしまうことがあります。また、暖かくなると活発になり多くのエネルギーが消費されるため、ビタミンB群が必要になってきます。ビタミンB群が不足すると疲れや眠気を感じやすくなってしまうため、日頃の食生活で補えるように心がけましょう。

ビタミンが多く含まれる食材

B1	豚ヒレ、たらこ
B2	豚レバー、納豆、卵黄
ナイアシン	カツオ、ピーナッツ
B6	にんにく、まぐろ(赤身)
B12	しじみ、海苔
葉酸	鶏レバー、菜の花

1 仰向けになり、膝を90度に曲げます。両手は胸の前でクロスします。



2 起き上がりながら、右膝と左肘を引きつける。
※(反対は、左膝と右肘)



3 左右交互に繰り返す

ポイント!

反動をつけずに行いましょう。

レッツ!
チャレンジ!

ツイストクランチに
レッツチャレンジ!

ツイストクランチは、左右に捻ることで、腰回りの可動域をしっかりと使うことができ、体幹バランスに効果があります。

