つながる通信

TSUNAGARU-TU-SHIN

2023.07

トピックス1 「わじろ地域大学」開講!!

皆さん!今年も「わじろ地域大学」が開講します!地域の方が講師になり、残っている技術や伝統、今の先端技術まで、わじろならではの企画が盛り沢山です。
今回も小学生を対象とした親子向けの内容となっています。昨年とは内容を大きくリニューアルし、夏休み期間中に実施します。
ご参加お待ちしています!
詳細は下記をご覧ください。
※写真はイメージです。

わじろ地域大学2023

〈日程〉❶7月30日(日)…カンカン灯籠・紙飛行機づくり
❷8月6日(日)…浴衣の着付け・日本舞踊
❸8月20日(日)…はじめての郷土料理
❹8月27日(日)…ロボット操作体験
〈時間〉❶❷❹10:00~12:00 ❸10:00~12:30
〈場所〉❶❷❹コミセンわじろ体育館 ❸三苫公民館
〈参加費〉❶❸1人300円 ❷❹無料
〈問合せ・お申込み〉☎092-608-8480(2階受付まで)

トピックス2 暑さ指数について

暑さ指数(WBGT)とは、熱中症を予防することを目的として、人体の熱収支(人体と外気との熱のやりとり)に与える影響の大きい❶湿度❷日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境❸気温の3つを取り入れた指標です。運動時の暑さ指数の指針は次のようになっています。3階ロビーに掲示していますので、指数が高い時は、室内での運動をおすすめします!

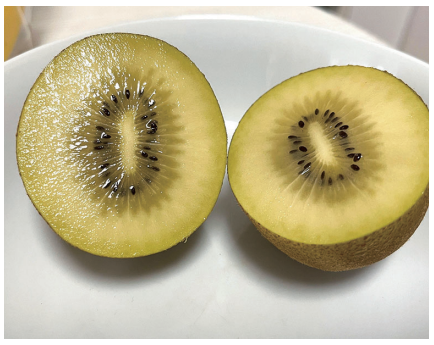
暑さ指数(WBGT)の指針

21℃未満	… 適宜水分補給
21 ~ 25℃	… 積極的に水分補給
25 ~ 28℃	… 積極的に休憩
28 ~ 31℃	… 激しい運動は中止
31℃以上	… 運動は原則中止

健康豆知識

夏バテしていませんか? その❶ ~食事・ビタミン編~

暑い日が続きますが、夏バテしていませんか?
今回は、疲労回復となる、栄養豊富なビタミンCについて紹介します。ビタミンCは、果物により多く含まれていますが、疲労回復を起こす活性酵素を抑える抗酸化作用があります。特にレモン・オレンジなどの柑橘類やキウイ・いちごはビタミンCが豊富に含まれています。
また、エネルギーを生み出す際に重要な役割を果たすクエン酸も多く含まれていますので、疲労回復に最適な果物なのです。
是非、果物を取り入れて、夏バテを予防しましょう。
ただし、果物は糖分も多く含まれているので、食べ過ぎには注意です。



月刊タイムズ

次回のマラソンに向けて・・・

次回のマラソンに向けて練習を少しずつ始めました。次回のマラソンの目標は「3時間30分以内の完走」です!2月の北九州マラソンでは届かなかったので、次回のマラソンでは達成できるように昨年よりも少し早めに練習を始めました。
現在はペース走という一定の距離を一定のペースで走る練習方法を行っています。
ペース走は本番のペース感覚を身に付けることや正しいフォームを意識して走ることが出来ます。
ペース走は外で走る練習ですが、トレーニングルーム内のウォーキングマシンでも行う事ができます。持久力やスタミナを向上させたい方におすすめです!

レッツ!チャレンジ

ふくらはぎを鍛えるカーフレイズにレッッチャレンジ!

今回は、ふくらはぎ(腓腹筋、ヒラメ筋)を鍛えていきましょう!
バランスが向上し転倒予防に効果的です!
壁の前に立ち、脚を拳2つ分開いて準備です。

ごあいさつ

夏本番!!

7月になり夏本番です!!毎日暑い日が続いていますが体調などは崩されていませんか?こまめに水分補給を行い、熱中症や脱水症状に注意しましょう!バランスの良い食事を取ることも大切です!
さて、今月のつながる通信は、わじろ地域大学のご案内や指導員のコラム等盛り沢山の内容となっています!是非ご覧ください!

休館日 7/31(月)

測定会 8/1(火) 8/2(水)