つながる通信

TSUNAGARU-TU-SHIN

2022.08

トピックス1

コミセンで映画が楽しめる!?

コミセンわじろの5階多目的ホールで映画を上映します!

今回上映する映画は「モンスター・ホテル2」!-去年の12月にコミセンで上映した「モンスター・ホテル」の続編となっています。もちろん前回の作品を見ていない方でも楽しめる内容となっていますので、皆さんぜひお越しください!また、詳細はコミセンスタッフまで!

モンスター・ホテル2上映の詳細

【日程】8月13日(土)
【時間】①10:30～12:10
②14:00～15:40　※2部制です。
【場所】コミセンの5階多目的ホール
【定員】各回199名(全席指定席)
【料金】大人:500円　小学生以下:100円
【購入】①コミセンへ直接来館
②コミセンへ電話(☎092-608-8480)
(来場者にはオリジナルうちわをプレゼント!)

トピックス2

新人紹介　深川恵子

7月16日から「コミセンわじろ」に勤務しております。深川恵子(ふかがわけいこ)です。

趣味は、季節のフルーツや野菜を使った、生ジュース作りです。旬のパワーを美味しくいただいています。

これからのおススメは、「イチジクと豆乳」の生ジュース!隠し味は少量のいちごジャムと生はちみつです。

受付でお会いできるのを楽しみにしております。皆様のお役に立てるよう努力してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

レッツ!チャレンジ

アップライトローイングにレッツチャレンジ!

今回は水が入ったペットボトルを使って肩の筋肉を鍛えていきましょう。

肩周辺の血行が良くなり、肩こりの予防や改善に効果的です!ご自身の無理のない範囲で行いましょう!

ポイント!
両手よりも肘が下がらないように気を付けます。

1 両手に持ったペットボトルを、太ももの前で構える

2 ペットボトルを胸の高さまで真っ直ぐ引き上げる

ごあいさつ

まだまだ暑さが続きますね!

夏本番を迎え、皆さんいかがお過ごしですか?

夏ならではのイベントに参加された方もいらっしゃるのではないでしょうか。

コミセンでも様々なイベントを行っていますよ～!

さて今月のつながる通信は、コミセンで上映される映画の情報や、新しく入った受付スタッフを紹介します。ぜひ最後までご覧ください!

休館日　8/29(月)

測定会　8/30(火)
31(水)

月刊タイムズ

福岡マラソン2022 当選者発表!

7月1日に今年の福岡マラソンの当選者の発表がありました。コミセンわじろのスタッフは、嶋田副館長、スポーツ指導員の西山、西、吉岡がエントリーをしていました。気になる結果は・・・

嶋田副館長、西山が当選をしました!

【嶋田副館長(2回目)】当選してしまいました。走る気は満々ですが、体が悲鳴をあげないか心配です。ありがたいことに、コミセンわじろには、トレーニングルームがあるので、退勤後は通って鍛えます。応援、よろしくお願いします!

【西山優里(5回目)】暑い日が続きますが、練習を始めました!走る方!ともに頑張りましょう!!おー!!

西と吉岡は来年こそ当選をして走ることができるように、今年は練習に励みたいと思います!

突撃Q&A

習慣化のプロフェッショナルに突撃!

今回は、健康のためにと毎朝ラジオ体操や肩回りなどの運動を継続している80歳男性にインタビュー!コミセンでの運動も週に5回程度されています。

今取り組んでいることは？

趣味は友人と昔の古墳を巡ること。趣味を継続するために運動をして筋肉をつけたいです。

運動のモチベーションは何かありますか？

コミセンでの運動を続けることでQOL(生活の質)が向上しました。生活の中で改善したことを実感しています。とても嬉しく、もっと改善したい!頑張ろうと思えます。

運動に関することで目的や頑張っていることは？

今の良い生活習慣を崩さないように「コミセンに行くこと」を意識しています。

今後の目標は？

次の目標は趣味を継続するための筋肉を付けること。他の利用者さんが行っている運動を見たり聞いたりすることで、自分自身の勉強になり、運動の刺激になっています!

ありがとうございました。
今後も健康づくりのお手伝いをさせてください!