

# こながる通信

T SUNAGARU - TU - SHIN

2024.  
09

まだまだ暑い日が続いています！

ごあいさつ  
9月も暑さ継続中！真夏に比べると落ち着いてきていますが、水分補給など熱中症対策など怠らないようにしましょう。  
さて、今月のつながる通信は、「第8回シニアTRYアスロンの開催告知」や、指導員のコラムで「食欲の秋に備えるエクササイズ」、「知って損しない豆知識」、「スポーツ指導員の吉岡から」掲載しています。ぜひ、最後までご覧ください。

休館日 9/30(月)  
測定会 10/1(火)  
10/2(水)

トピックス  
1

## シニアTRYアスロン2024

9月28日(土)に3階の体育館で「シニアTRYアスロン」を開催します!!  
握力測定や5m歩行、反射神経テストなどで体力チェックを行う「体ブース」、脳トレで集中力や記憶力を鍛える「頭ブース」、皆で協力してゲームを楽しむ「心ブース」の3つのプログラムを実施します。

他にも、福岡和白病院の健康測定ブースや食育に関する健康講座、コミセンわじろのスポーツ指導員による楽しい健康体操などを行います。今回は初めて、明治やヤクルトなど健康に関する企業の出展もあり、無料サンプルの配布も行う予定です。ご自身の身体について知ることのできる機会です。ぜひ、ご参加ください。



### シニアTRYアスロン2024詳細

【日時】9月28日(土)9:30~12:30(最終受付12:00)

【会場】コミセンわじろ3階 体育館 【料金】参加費無料(入退場自由)

【内容】●健康に関する企業出展【明治/ヤクルト】

●健康測定【Inbody/血管年齢/骨密度/血圧/脳年齢】

●健康体操【11:00~11:20】 ●健康講座【食育に関する講座(10:30~/11:30~)】

【協力】福岡和白病院/香椎丘リハビリテーション病院/株式会社明治/福岡ヤクルト販売株式会社/株式会社トータルメディカルサービス/福岡工業大学附属 城東高等学校



## 月刊タイムズ

### お世話になりました!

この度、吉岡大和は9月末でコミセンわじろを退職することになりました。直接ご挨拶できなかった方には申し訳ありません。コミセンわじろには新卒から入社して約3年半、スポーツ指導員として働かせていただきました。

たくさんの方々との運動指導や健康相談等のお話、時には世間話や他愛ないお話までたくさんの交流ができて、日々楽しく働くことができました。利用者の皆様からも様々なことを教わり、社会人としても人間的にも大きく成長できました。コミセンわじろで経験したことはこれからの人生に活かしていきます!

これからもコミセンわじろで運動を継続して、毎日元気に健康に過ごしてくだいね!

本当にありがとうございました!またどこかでお会いしましょう!!



## 健康豆知識

### 日光を浴びよう!!

皆さんは、朝起きて太陽の光を浴びていますか?在宅勤務が増えた方や暑いから外に出るのが億劫になって外出の機会が減っている方も多いのではないのでしょうか。

日光浴は、ビタミンDやセロトニンを生成してくれます。

ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨の代謝を促してくれるので骨粗鬆症の予防になります。

セロトニンは「幸せホルモン」と呼ばれており、不安やストレスを軽減して精神を安定させる働きがあります。また、夜にはメラトニンというホルモンになり睡眠の質を向上してくれます。日光の効果を得るためには直接肌に浴びなければいけません。手のひらや足だけでも十分なビタミンDやセロトニンの生成効果が得られます。

### ビタミンDの効能

カルシウムの吸収促進 ビタミンD	骨の健康	免疫システムのサポート 免疫
心血管の健康	糖尿病リスクの低下	精神的な健康



## レッツ! チャレンジ!

### ヒールタッチクランチに レッツチャレンジ!

食欲の秋が近づいてきました。食べ過ぎてポッコリお腹にならないように腹筋トレーニングにチャレンジ!  
お腹の横を使うので、くびれを手に入れたい方に効果的!

1 仰向けになり膝を90度に曲げ、頭を浮かせる。

### ポイント!

- 踵を触る時に息を吐き、戻す時に息を吸う
- 軽く顎を引いた状態で行う

2 左右の踵を触るように、体を左右に振る

まずは10回  
チャレンジ!

タッチ!

