

つながる通信

TSUNAGARU-TU-SHIN

2021.11

夏の暑さの10月が過ぎ、ようやく秋らしくなりました。
怪我や病気の心配を付けてスポーツの秋を楽しみましょう！
今月のつながる通信は、毎年恒例シニアトライアスロンの紹介、さらに指導員のコラムも充実しており、見逃せませんよ！是非ご覧ください！

秋本番！スポーツの秋を楽しもう！

トピックス 1 第5回 シニアトライアスロン！

11月21日(日)は第5回シニアトライアスロンです！握力測定や反射神経のテストなどを行う「体のブース」、認知症予防に効果的な脳トレゲームの「頭のブース」、「コミュニケーションを取りながら楽しむ「心のブース」があります。他にも、脳年齢や骨密度を測ることができる「健康測定ブース」もあります。そして、「健康体操」や「健康講座」(時間指定有り)もあり、健康づくりにぴったりな内容が盛り沢山！みなさんのご参加をお待ちしております!!※事前予約制で定員は75名まで。先着順となっておりますので、予約はお早めに！

※マスク着用、手指消毒などのコロナウイルス感染症対策を行います。

- 直接のお申込み
- 電話でのお申込み
☎ 092-608-8480



トピックス 2 妄想旅行 シーズン3 ～和白校区周辺の絶景巡り～

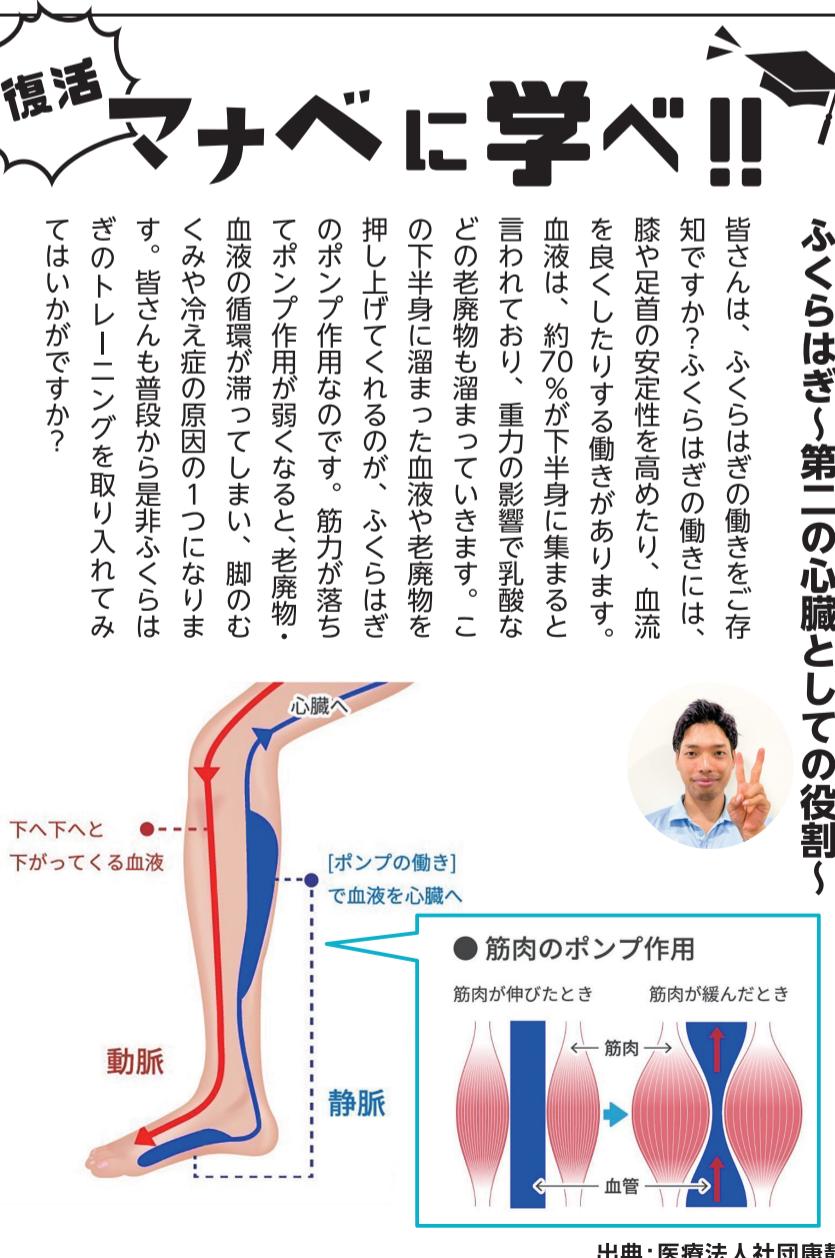
8月から続いている企画ですが、楽しめていますか？振り返ると…和白5校区の公園を巡り、次は和白校区周辺の神社を巡りました。今までの企画も好評だったため、今回は「和白校区周辺の絶景スポットを巡る企画」としました！今回は、距離が1周約30kmです。期間は、11月1日～11月30日までの1ヶ月間です。トレーニングルームのランニングマシンやバイク等を利用してゴールを目指しましょう！まだ参加されて

いない方も、この機会に参加しませんか？今回も、指導員のオリジナルQR動画を準備してお待ちしています！※企画の詳細は指導員までお尋ねください。



ごあいさつ
皆さんは、ふくらはぎの働きをご存知ですか？ふくらはぎの働きには、膝や足首の安定性を高めたり、血流を良くしたりする働きがあります。血液は、約70%が下半身に集まると言われており、重力の影響で乳酸などの老廃物も溜まっています。この下半身に溜まった血液や老廃物を押し上げてくれるのが、ふくらはぎのポンプ作用なのです。筋力が落ちてポンプ作用が弱くなると、老廃物・血液の循環が滞ってしまい、脚のむくみや冷え症の原因の一つになります。皆さんも普段から是非ふくらはぎのトレーニングを取り入れみてはいかがですか？

ふくらはぎ～第一の心臓としての役割～



出典：医療法人社団康静会

11/29(月)
休館日
測定会
測定会は、現在「休止中」です。再開までしばらくお待ちください。

レッツ！チャレンジ

レッグレイズに
レツツチャレンジ！

今日は腹筋群の主に下部を鍛えていきます。下腹を鍛えることで、ボツコリお腹の解消などに効果的です！

腰が反らないように
気を付けましょう。

ポイント！

1 仰向けになり、両手を体の横に置きます。



2 両足を伸ばしたまま上にゆっくり上げて下ろしていきます。



※腰に不安がある方は、両手を腰の下に入れましょう

紹介！おススメ栄養♪



豆腐を食べて健康的な体になろう！



皆さんは豆腐にどのような栄養素があるかご存知ですか？

豆腐には「大豆イソフラボン」という成分が含まれています。

この成分には脂肪燃焼を助ける働きや、女性に嬉しい美肌効果、骨の補強のサポートなどの働きがあります。

また、ダイエット中に崩れがちなホルモンバランスを整えてくれるのも「大豆イソフラボン」なのです。ホルモンバランスが整うことでイライラが軽減でき、ストレスが溜まりにくくなります。さらに豆腐は低カロリー・高タンパクなので是非食卓に豆腐を追加してみて下さい。