

まだまだ暑い日が続きますね

季節でいうと「秋」になりましたが、まだまだ暑い日々が続きますね……。秋といえば「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」ですが、皆さんはどんな秋にしたいですか？
さて今月のつながる通信は、新人紹介やInstagram開設についてなど、盛り沢山の内容となっています！ぜひ最後までご覧ください！

休館日 9/25 (月)
測定会 9/26 (火)
9/27 (水)

トピックス 1

新人紹介 受付スタッフ 湯川隼星

はじめまして。7月16日より受付アルバイトとしてコミセンわじろで勤務しております。湯川隼星(ゆかわじゅんせい)と申します。

趣味は読書と大学のサークルで練習しているギターです。大学に入学して出来るが増えた分、今までやらなかったことにどんどんチャレンジしていきたいと考えています！

初めてのアルバイトなので慣れないところもあると思いますが、皆様が気持ちよく施設をご利用することが出来るように努力してまいります。これからどうぞよろしくお願いいたします！



トピックス 2

Instagram開設について

コミセンわじろの「公式Instagram」が開設され、フェイスブックに加えてコミセンわじろの情報発信メディアに仲間入りしました！

館内の情報やコミセンわじろで開催するイベントの情報、トレーニングルームの情報、スタッフが作る装飾など様々な情報をアップしていきます！

フェイスブックだけでなくInstagramからもコミセンわじろの情報をいち早くキャッチしませんか？

ぜひ、「フォロー」と「いいね」をよろしくお願いします！



アカウント… wajiro_gram



健康豆知識



たんぱく質摂取量(目安)

男性	年齢	目安量	女性	年齢	目安量
	10歳～14歳	60g		10歳～11歳	50g
	15歳～64歳	65g		12歳～17歳	55g
	65歳以上	60g		18歳以上	50g

※健康長寿ネット参照

食欲の秋・食べすぎ注意です

少しずつ涼しくなり、おいしい食べ物がたくさん！の食欲の秋になりましたね。食べ過ぎていませんか？食事は、バランスよく食べることが大切です。

今回は、三大栄養素(※)の一つ、たんぱく質についてお話しします。人の体のほとんどは、炭水化物・脂質・たんぱく質で成り立っています。体の70%は水分で成り立っていますが、人の体の20%は、たんぱく質です。たんぱく質は、皮膚や髪の毛、筋肉などを形成し、ホルモンや免疫物質などの調整機能をつくる材料にもなっています。

たんぱく質を1日の食事の中15～20%(50～65g)摂っていきましょう。

(※)人が生きていくうえで欠かせないエネルギー

たんぱく質が多く含まれている食品
…生ハムや鶏ささみ、きなこ、ゆで卵、納豆等

レッツ！チャレンジ！

プランクに

レッツチャレンジ！

今回は、体幹を鍛えていきましょう！姿勢改善やバランス感覚向上に効果があります！



1 両肘を床につけ、うつ伏せになる。

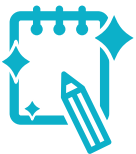


2 腰を浮かせ、背筋をまっすぐに伸ばす。



3 頭、背中全体、腰、かかとが一直線になるように姿勢をキープする。

20秒キープを3セットやってみよう！



月刊タイムズ



今年は「走」の年！

今年の福岡マラソンは落選という結果になりましたが、実は今年、他にもさまざまな大会にチャレンジしていきます！

●チャレンジする予定の大会

- 10月「金印マラソン」
…10km(志賀島)
- 11月「下関海響マラソン」
…42.195km(山口県下関市)
- 12月「防府読売マラソン」
…42.195km(山口県防府市)
- 2月「熊本城マラソン」
…42.195km(熊本県熊本市)
- 出場予定(エントリー済み)

まだ出場が決まってない大会もありますが、今年度は昨年度達成できなかった「サブ3.5(3時間半以内)」を達成する事・怪我の無いように楽しく走る！をテーマにしっかりと練習をして走れる身体を作っていきます！

