

ごあいさつ

真夏の暑さに注意です！
 朝晩は少しずつ涼しくなりますが日中はまだまだ暑い日が続きます。引き続き暑さ対策を行いながら運動を行っていきましょう！
 さて、今月のつながる通信は、「シニアトライアスロンについて」や「新人紹介」など盛りだくさんの内容となっております。
 ぜひ、最後までご覧ください。

休館日

9/29 (月)

測定会

9/30 (火)
10/1 (水)

トピックス

1

シニアTRYアスロン2025

10月4日(土)に3階体育館にて「シニアTRYアスロン」を開催します！

●健康測定ブース：i-nBody測定、血管年齢測定、骨密度測定、脳年齢測定等

●地域出展ブース：一日分の野菜計量チャレンジ

●体ブース：体力チェック

①握力②上体起こし③10m障害物歩行④両脚立ち上がりテスト⑤反射神経テスト

●頭ブース：脳トレ(じゃんけんゲーム)

●心ブース：コミュニケーション(地図作成チャレンジ)・箱の中身は何でしょう・スプーンリレー

他にも、スポーツ指導員が体育館の中心で体操を行う(健康ブース)や2つの企業が健康に関する講座を行ってくれる(企業出展ブース)などがあります。今年もたくさんの方にご参加お待ちしております！

「シニアTRYアスロン2025」詳細

【開催日】10月4日(土曜日)

【時間】9:30～12:30 健康体操11:00～11:20(20分)

【会場】コミセンわじろ3階体育館

【参加費】無料

【協力】福岡和白病院／福岡ヤクルト販売株式会社／九州リオン株式会社／三苫校区ヘルスメイト／福岡工業大学附属 城東高等学校映像クリエイター部

【問合せ】☎092-608-8480

トピックス

2

新人紹介 受付スタッフ

ご縁をいただき7月よりコミセンわじろで受付を担当しております山崎理子(やまさきあやこ)と申します。神功皇后伝説や安曇族など、この地にまつわる古代の歴史に興味があります。海や山が身近にあり自然豊かでありながら都会へのアクセスのよいこのエリアをもっと元気にするための一助になれば嬉しいです。どうぞよろしくお願いたします。



レッツ！ チャレンジ！

ヒップエクステンション

シヨンプランクに

レッツチャレンジ！

ヒップエクステンションシヨンプランクは、プランクの姿勢で体幹を鍛えながら、片脚をあげることで、お尻の筋肉を同時に鍛えることができます。

ポイント！

腰を反らないように
まっすぐに保ちましょう

1 プランクの姿勢をとります。



2 片足を浮かせて膝を曲げます。

3 ゆっくりと天井へ伸ばしていきます。



4 片足5回ずつ繰り返します



健康豆知識

秋バテに注意！



暦では夏から秋になりますが、まだまだ暑い日が続きます。この時期に気をつけたいのが秋バテです。日中は暑いものの、朝晩は涼しくなることが増えてきます。この寒暖差が体に負担をかけ、自律神経の乱れを引き起こし、秋バテが起きます。自律神経は体温調節や心臓の動き、消化などの無意識に働く部分をコントロールしているため乱れると体が気温の変化にうまく対応できなくなり、疲れやすさや頭痛、めまい、だるさといった症状が出る場合があります。下記の秋バテ対策を参考に体調管理を行っていきましょう！



秋バテ対策

- 湯船につかる
 (38～40度の湯船につかりリラックスすることで副交感神経が優位になります。42度以上になってしまうと交感神経が活発になるので注意)
- 冷たいものの摂り過ぎを防ぐ
 (冷たいものの摂り過ぎは内臓が冷えてしまい食欲の低下を引き起こす可能性があります)
- 旬の食材を食べて栄養をつけよう
 (カボチャやさつまいも、キノコ類、山芋など)

月刊タイムズ

定期的にマシンの点検を実施！

毎月の休館日には館内でマシンの点検作業を行っています。普段から清掃や点検は欠かせず実施していますが、開館中にはできないところを重点的に確認しました。

トレーニングルーム内では、エアコンフィルター、の清掃や各マシンの動作チェック、ウエイト機器内の注油などを行い、利用の際に危険がない様にチェックしています。今後の休館日も利用者の方々が安心して機器や器具を使用できるように清掃・点検を実施していきます！

※写真はウエイト機器に注油している様子です。

