

“天高く馬肥ゆる秋”と言われ、海・山・里から美味しい食べ物が続々と収穫される季節となって来ました。



皆さんの食卓等にもたくさんの、美味しい味覚が並び、食欲旺盛になっていませんか、食べ過ぎると“馬肥ゆる秋”ではありませんが、少々体型が気になって来ます、その為にも運動が必要ですね。

10月は約50年前の東京オリンピックを記念して設定された、体育の日を始め、各種運動会等も催され、また、先月には東京で7年後の2020年にオリンピック開催が決定されました。(楽しみです)

運動して、美味しい物をたくさん食べて、英気を養い、これからも元気に過ごしていきましょう。

今月の健康

有酸素運動で脂肪を燃やす

有酸素運動は、長時間続けても息苦しくならない程度のかるい運動で、酸素を充分取り込めながら行い、身体について脂肪をエネルギーにかえながら燃やす運動です。

全身の脂肪を燃やす

踏み台のような段差を上り下りする有酸素運動は、運動量が多く、脂肪燃焼効果が上がり、筋トレにもなり、おなかの引き締め効果も期待できます。



\* 台に向かって立ち、左足から台に上がる(左右どちらからでもよい) 台の上で足をそろえたら、左足から下りる、台の前で足をそろえたらまた左足から上がる、これを30回繰り返す、次に右足から同じように30回行う。(台の高さは15~20cmぐらい)

\* 注意 背中を丸めたり、視線を下げない、背筋はつねに伸ばしたままでないと、おなかに力が入らない。

酸素をおおいに取り込む

十分な酸素がないと脂肪は燃えません、この運動は、背筋を伸ばして胸を開くことで、酸素を取り込みやすくします。

\* 椅子に浅く座り、1, 2と頭の中で数えながら、両手と両足を同時に開く、両手は斜め上に、両足は床にかかるくタッチする。

\* 3, 4と数えながら、両手と両足を同時に閉じる、両手はひじを曲げて胸の前で交差させる。

\* 5, 6と数えながら、両手と両足を同時に開く、両手は斜め下に、両足は床にかかるくタッチ、7, 8と数えながら、両手と両足を同時に閉じ、また最初から行う、3分間繰り返す。

有酸素運動での呼吸は、吸う、吐くのタイミングは自由、リズムカルに行う

(健康医学事典から抜粋)

談話室から

10月23日(水) 8:30~12:00まで仮設住宅貯水槽の清掃が予定されています、この時間帯は断水になりますので、飲み水等の汲み置きを忘れずに。

風除室屋根の継ぎ目に使用されている、パッキンの劣化による、雨漏りが発生しています、その時は下記へ連絡してください。

保守管理センター TEL 0120-766-880

春先から祭前には、暑い中仮となくして戴きました。

これからも、す。



まで、7-3の岩間さん設周辺の草刈りを何度もしました、有り難うござい

宜しくお願ひいたします

9月のイベント

9月も8回のイベントの催しがあり、その他健康についての健康相談と町議会議員との復興についての話し合いが行われ、いろんな意見等が出た模様です、少しでも反映される事を願います。

イベントでは、「ててごと」の皆さんの協力により「香袋」作成、神戸大学の学生さんによる「足湯」と「ぞうり」、岩手生協さんの、風呂敷を利用した「バック」、パプテストさんには2回開催して戴



き、ストレッチした後、石鹸と造花で

「消臭剤」、二度目は和紙を用いて、「箸袋と箸置き」を作り、「消臭剤」は香りが良いので、重宝していま

す。

また、物資で戴いたフリースを用いてマット作りをしたり、今月初めて開催された、愛とヒューマンのコンサート委員会による「ケーナとハープ」及び生涯学習課による「スポーツ吹き矢」が行われた。



「ケーナとハープ」では音楽を演奏し、神楽の演舞ありと、住民の方達も堪能したようです、「スポーツ吹き矢」では男性も参加し、最初は

的をはずしたり、的まで届かなかつたりしたが、次第に上手になり、高得点をだしていました。



10月予定表

7日	スポーツ吹き矢(生涯学習課)	10:00~
7日	健康相談(予防医学)	13:30~
9日	ふれあいサロン(岩手生協)	10:00~
10日	お茶・ストレッチ(パプテスト)	14:30~
11日	マッサージ(安藤さん)	9:30~
16日	思い出の品返還(ぐるっと大槌)	10:00~
21日	スポーツ吹き矢(生涯学習課)	13:30~
25日	楽しく体操(地域包括)	13:30~
26日	お茶っこ(浄土真宗北海道)	9:30~