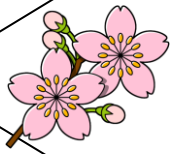




いなほ三二通信



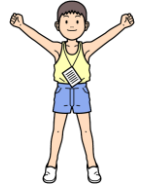
No. 40 2013年4月1日発行

編集：発行 七里地区社会福祉協議会

さいたま市見沼区大谷 1472(大谷会館内)



甘くみると損をする大人のラジオ体操



— 運動の強さは卓球なみ —

ラジオ体操第1は、3分十数秒ですが13種類の動きで構成されています。

「有酸素運動・筋トレ・柔軟」の3つの要素を兼ね、筋肉や関節を効果的に動かすことができます。

起きてすぐ体操をすると脳が目覚め、昼に行うと体が丈夫に、入浴前に行うと熟睡につながります。

①筋力アップ

②血行促進

筋肉を動かす・・・心臓から全身への血液の流れが良くなる

③消化器官の働きを助ける

ねじる・曲げる・反る・・・胃や腸の働きが良くなる

という効果があげられています。

きびきびとラジオ体操をすると、消費カロリーを決める活動の強さの単位である「メッツ」は、散歩以上で、下記のとおり卓球と同等になるようです。

体操の継続は、生活活動能力の低下予防に効果があり、「肩こり・腰痛」の改善にもなります。継続が大事です。生活習慣の一つとして、ラジオ体操を取り入れてみてはいかがでしょうか。



ラジオ体操のすごさ

効果

- ・体力の維持と筋力アップ
- ・血行促進
- ・食事をおいしく食べられる

活動の強度

- ・デスクワーク・・・1. 5
- ・散歩・・・3. 5
- ・ラジオ体操・・・4. 0程度
- ・卓球・・・4. 0
- ・ジョギング・・・7. 0



活発に

4月の行事予定

日	曜日	行事
8	月	監査会
9	火	ウォーキング
		歌声サロン(童謡)
18	木	うんどうサロン
24	水	子育てサロン
		歌声サロン(世界)
26	金	ふれあい会食
27	土	園芸サロン

問い合わせ先

七里地区社会福祉協議会

TEL・FAX 687-9997

平日13時～18時

※ 皆様のお声をお寄せください。



各種事業のお知らせ

ふれあい会食サービス

- 食事をしながら交流し、お友達を作ろう! -

日時: 4/26・5/24・6/28・7/26・8/お休み・9/27

10/25・11/22・12/20・1/24・2/28・3/28

原則毎月第4金曜日 11時～13時

会場: 七里公民館 レクホール

対象者: 70歳以上の単身者 (七里地区在住者)

- ・会場までご自分で来られる方
- ・必ず事前に申し込みしてください。

参加費: 無料

主催: 七里地区社会福祉協議会

会食ボランティア (虹の会)



共催: 七里公民館

※ 参加を希望される方は地域の担当民生委員
または地区社協事務所までご連絡ください。

園芸サロン

- 植物の植生を学び、緑に触れよう! -

日時: 原則毎月第4土曜日 9時30分～12時

5月は須賀川牡丹園・大桑原ツツジ園観賞会

会場: 七里公民館 大会議室

内容: 講義、公園等各施設の観賞、実習 他

講師: 船越亮二先生

NHK ラジオの余暇を楽しく「園芸相談」担当

元NHK 趣味の園芸講師・中央工学校講師

持ち物: 筆記用具・敷物等・飲み物

定員: 30名程度

対象者: 七里地区在住者

参加費: 年間 4,000円 (別途実費あり)

主催: 七里地区社会福祉協議会

共催: 七里公民館



ふれあいうオーキング

- 桜の季節に城下町を歩こう! -

日時: 4月9日 (火) 9時～15時

午前9時 七里公民館玄関前集合

霧雨程度の場合決行 大雨の場合中止

コース: 七里公民館～岩槻城址公園 約8km

講師: 七里地区歩け会 会長 中村末男氏

持ち物: お弁当、飲み物、敷物、帽子

定員: 40名程度

対象者: 七里地区在住者

参加費: 交通費 (170円)

主催: 七里地区社会福祉協議会

申込受付: 3月25日 (月)～4月5日 (金)

午後1時～6時 (土・日・祝日除く)



ふれあい歌声サロン①(童謡・唱歌)

日時: 4月9日 (火) 13時～15時

場所: 七里公民館 レクホール



ふれあい歌声サロン②(世界の名曲)

日時: 4月24日 (水) 14時～16時

場所: 七里コミュニティセンター



多目的ホール



ふれあいうんどうサロン

日時: 4月18日 (木) 13時～15時

場所: 七里公民館 レクホール



子育てサロン「つくしんぼ」

日時: 4月24日 (水) 10時～11時30分

場所: 七里コミュニティセンター



第2集会室・和室

問い合わせ先: 七里地区社会福祉協議会

電話・FAX 048(687)9997 平日13時～18時

※「長寿応援制度」の手帳をお持ちの方はご持参ください。皆様のご参加をお待ちしています。