

いなほ三二通信



No. 80 2016年8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 2022-1 (敬寿園七里ホーム内)



本当はすごいラジオ体操



ラジオ体操は、全身偏りなくどの部分の筋肉にもアプローチすることができ、よく考えられた科学的な体操です。

ラジオ体操のすごさ・効果

- ・ねじる動作は、内臓を刺激し排泄を促す。
- ・体を後ろにそらすと、間脳を刺激し記憶力が活発化する。痔にも効果あり。
- ・両手をいっぱい広げて上体を開く運動は、頭脳を覚醒させ気持ちを落ち着かせる。頭痛にも効果的。



<各運動の METS>

1	テレビや読書
1.5	運転や事務
2	電車の中で立っている。
3	庭仕事・野球の野手
3.5	平地での自転車
4	ハイキング・早足
4.5	ラジオ体操
6	階段昇降・卓球
9	水泳・長距離走・筋トレ

運動の消費カロリー＝体重×METS×時間(時)

(例) 体重が 70 kg の人が 15 分ラジオ体操を行った場合の

消費カロリーは

$$70(\text{kg}) \times 4.5(\text{METS}) \times 0.25(\text{時間}) = 78.75\text{Kcal}$$

※METS とは、各運動毎の消費カロリー

※ 熱中症を防ぐには・・・こまめな水分補給と暑さを避けること



夏休みラジオ体操開始

8月の行事予定



～子ども達とラジオ体操始めてみませんか～

各自治会等で、夏休みラジオ体操が始まりました。朝ちょっと早起きをしてラジオ体操に参加してみたいかがでしょうか。

ラジオ体操は有酸素運動として大変優れた効果をもたらしてくれます。消費カロリーは速いペースのウォーキングとほぼ同じで、普通のスピードで行うサイクリングや平均的な歩行、野球の野手より消費カロリーは高いのです。

日	曜日	行事
18	木	うんどうサロン
24	水	子育てサロン



お問い合わせは

七里地区社会福祉協議会

☎・FAX 687-9997 平日 13時～18時

会食ボランティア募集中

8月事業のお知らせ

子育てサロン「つくしんぼ」

～親子で友だちづくりしませんか？～

日時：8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

内容：親子遊び・絵本の読み聞かせ・情報交換・交流 など

持ち物：飲み物

対象者：0歳から就学前の親子（自由参加）

参加費：無料



ふれあいうんどろサロンⅠ

日時：8月18日（木）13時～15時

場所：七里公民館 レクホール

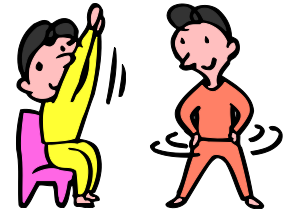
指導者：うんどろ遊園地域指導者

内容：ストレッチ体操・脳トレゲーム、お顔の体操

持ち物：タオル・飲み物・運動シューズ、運動のできる服装でお越しください。

参加費：無料

※うんどろ前に血圧測定があります。



8月お休みのサロン等は、次のとおりです。

- 1 ふれあいうんどろサロンⅡ
- 2 ふれあい歌声サロン①(童謡・唱歌を仲間と歌おう)
- 3 ふれあい歌声サロン②(世界の名曲を歌おう)
- 4 園芸サロン
- 5 ふれあい会食サービス



健康講座

一口腔ケアの大切さ

日時：9月6日（火）10時～11時30分

場所：敬寿園 七里ホーム

多目的スペース

内容：お口の健康は自分で守ろう・体操

講師：埼玉県歯科衛生士会

※参加ご希望の方は地区社協までお電話を!

七里ふれあいサロン

一オペラ鑑賞とトーク・ピアノ演奏、落語一

日時：9月25日（日）13時～15時

場所：七里コミュニティセンター

多目的ホール

※参加ご希望の方は、往復はがきで地区社協へお申し込みください。

締め切り：9月13日（火）必着



地域包括支援センターからのお知らせ

問い合わせ先：敬寿園七里ホーム ☎681-6614

けあけあ交流講座（介護についての勉強会）

8月27日（土）介護教室

13：30～15：00

ななさとサロン（介護の話や悩みの相談）

8月18日（木）13：30～15：30

会場：敬寿園七里ホーム 多目的スペース

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。

