

# いなほ三二通信



No. 92 2017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。消費カロリーは早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
6	日	理事会
7	月	子ども絵画教室
10	木	うんどうサロンⅡ
17	木	うんどうサロンⅠ
		レヅカフェ『縁がわ』
21	月	会食ボランティア研修
22	火	昆虫のおはなし
23	水	子育てサロン
31	木	会食ボランティア研修

### 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

新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23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

風船アートをおこないます。

対象者：0歳から就学前の親子（自由参加）ご参加をお待ちしています。



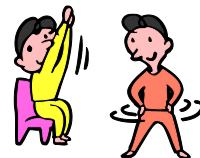
## ふれあいうんどうサロンⅠ（現在キャンセル待ちの状況です。）

日時：8月17日（木）13時～15時

場所：七里公民館 レクホール

内容：ストレッチ体操・脳トレゲーム、健康講座（運動と栄養）

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。



## ふれあいうんどうサロンⅡ（現在キャンセル待ちの状況です。）

日時：8月10日（木）10時～12時

場所：七里コミュニティセンター 多目的ホール

内容：ストレッチ体操・脳トレゲーム

持ち物：タオル・飲み物・運動シューズ（下足袋）、運動のできる服装でお越しください。



## オレンジカフェ『縁がわ』 ご参加をお待ちしています。

日時：8月17日（木）13時30分～15時30分

場所：敬寿園七里ホーム 多目的スペース

内容：脳トレ・情報交換 他 参加費：100円（茶菓代）



## 夏休み子ども講座『絵画教室』事前申込者のみ

日時：8月7日（月）10時～12時

場所：七里公民館 レクホール

内容：夏休みの課題 作品制作 ～夏休みの絵を描こう～



## 夏休み子ども講座『昆虫のおはなし』事前申込者のみ

日時：8月22日（火）10時～12時

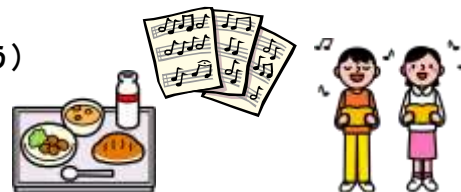
場所：七里公民館 レクホール

内容：昆虫の不思議な世界



## 8月お休みのサロン等は、次のとおりです。

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



### 健康講座

#### 一口腔ケアの大切さー

日時：9月5日（火）14時～16時

場所：七里公民館 レクホール

内容：お口の健康・体操

お口の健康は自分で守ろう

講師：埼玉県歯科衛生士会

※参加ご希望の方は七里公民館までお電話を！

### 七里ふれあいサロン

#### ーオペラ鑑賞とトーク・ピアノ演奏ー

日時：9月24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（水）必着



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。

