

いなほ三二通信



No. 116 2019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。



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

＜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

※ 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



～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。

8月の行事予定

日	曜日	行事
6	火	子ども絵画教室①
7	水	子ども絵画教室②
8	木	うんどろサロンⅡ
17	水	おれづカフェ『縁がわ』
20	火	昆虫のおはなし
28	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28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：自由遊び・絵本の読み聞かせ・情報交換・交流 など
保健センターによる身体計測・育児相談
春野児童センターによる親子遊び
持ち物：飲み物 対象者：0歳から就学前の親子（自由参加）



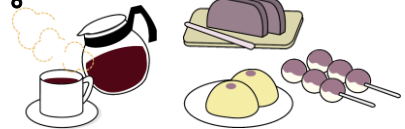
ふれあいうんどろサロンⅡ ご参加をお待ちしています。

日時：8月8日（木）10時～12時
場所：七里コミュニティセンター
内容：ストレッチ体操・脳トレ 持ち物：タオル・飲み物



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（土）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：ストレッチ体操・脳トレ・情報交換 他



夏休み子ども講座『絵画教室』事前申込者のみ

日時：①8月6日（火）10時～12時
②8月7日（水）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～
講師：新井壽代 氏



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20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
講師：萩原 昇 氏 ・ 草間岳彦 氏



8月お休みのサロン等は、次のとおりです。

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



七里ふれあいサロン（第26回）

〈オペラ歌手加茂下稔先生の歌とトーク〉
一ちょっとオペラなコンサート

日時：令和元年9月29日（日）13時～15時
会場：七里コミュニティセンター 多目的ホール
参加費：無料 募集人員：200名
※参加ご希望の方は、往復はがき(124円)で七里地区社協へお申し込みください。
締め切り：9月18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。

