

いなほ三二通信



No. 152 2022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



～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
1	月	情報教室
9	火	昆虫のおはなし
18	木	子ども絵画教室① 小1～2年生
19	金	子ども絵画教室② 小3～6年生
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

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、紙芝居・絵本の読み聞かせ、8月生まれお誕生会 など
春野児童センターによる親子遊び

保健センター 保健師による身体計測・育児相談 ほか

持ち物：飲み物

対象者：0歳から就学前の親子（自由参加）



夏休み子ども講座 事前申込者のみ

夏休み

『情報教室』プログラミング

日 時：8月1日（月）10時～12時

場 所：七里公民館 レクホール

内 容：ロボットを動かしてみよう

講 師：地域人ネットワークの皆様



『昆虫のおはなし』

日 時：8月9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



『絵画教室』

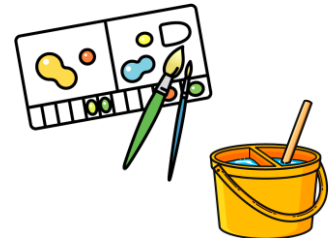
日 時：①8月18日（木）10時～12時 小1～2年生

②8月19日（金）10時～12時 小3～5年生

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



※上履き・筆記用具・水分補給飲み物・汗拭きタオルなどをご持参ください。

事業へ参加する場合のお願い

37.5℃以上の発熱、息苦しさ・強いだるさや軽度であっても咳・咽頭痛などの症状、味覚・臭覚の異常がある方は、参加をご遠慮ください。



参加当日は、必ず体温を測定し、健康状態を確認したうえで参加してください。

新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、事業を中止する場合があります。

次のサロンは、8月お休みです。

1 園芸サロン

2 ふれあいうんどうサロンⅠ・Ⅱ・Ⅲ



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

皆様のご参加をお待ちしています。

