

# いなほ三二通信



№. 164 2023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



## 夏風邪全国で流行

～感染予防対策しっかりと!!～

乳幼児の夏風邪「ヘルパンギーナ」、「RS ウイルス感染症」が流行しています。

また、コロナウイルス感染者数も増加傾向です。

### 感染対策

- ・しっかりと手洗いをする事
- ・マスクの着用 (咳、鼻水などの症状がある人)
- ・人混みを避ける



## 8月の行事予定

日	曜日	行事
2	水	昆虫のおはなし
16	水	子ども絵画教室 ①小3～6年生 ②小1～2年生
23	水	子育てサロン

手をあらおう



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23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

### 『昆虫のおはなし』

日 時：8月2日（水）10:00～12:00

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：8月16日（水）

① 10:00～12:00 小3～6年生

② 13:30～15:30 小1～2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。

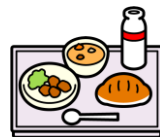
参加当日は、必ず体温を測定し、健康状態を確認したうえで参加してください。

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。



8月は、次のサロン・会食事業は、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
- 3 歌声サロン①「童謡・唱歌」②「世界の名曲」
- 4 ふれあい会食事業



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。

