

いなほミニ通信



№. 188

2025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



＜各運動毎の消費カロリー＞

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

※『熱中症警戒アラート』発生時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう



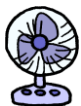
熱中症対策



熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。

・エアコンを上手に使いましょう

エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。



・こまめに水分・塩分を補給しましょう

1日あたり1.2リットル(コップ約6杯)を目安に

1時間ごとにコップ1杯

入浴前後や起床時もまず水分・塩分補給を



※水分や塩分の摂取量は

かかりつけ医の指示に従いましょう。

8月の行事予定

日	曜日	行 事
1	金	昆虫のおはなし
19	火	子ども絵画教室 ①小1～2年生
20	水	子ども絵画教室 ②小3～6年生
27	水	子育てサロン



お申込み・お問い合わせは

七里地区社会福祉協議会事務所まで 担当人見

☆・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27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：紙芝居・絵本の読み聞かせ、8月生まれお誕生会
親子遊び 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）



夏休み子ども講座 事前申込者のみ

『昆虫のおはなし』

日 時：8月1日（金）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「昆虫の不思議な生態を学ぶ」

講 師：萩原 昇 氏 ・ 草間岳彦 氏

夏休み



『絵画教室』

日 時：8月19日（火）

① 10:00～12:00 小1～2年生対象

8月20日（水）

② 13:30～15:30 小3～6年生対象

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。

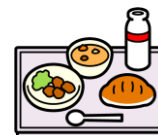


参加当日は、必ず体温を測定し、健康状態を確認したうえで参加してください。



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 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
- 5 いなほカフェ「憩いの場」



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。

