

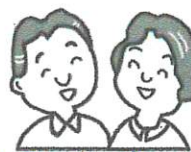
ウォーキングは運動靴さえあれば特別な道具はいりません。足を動かすだけでなく、手を振ることで腕も鍛えることができます。体調に合わせてマイペースで運動できますので

ウォーキングしませんか

先月までの猛暑では、「不用な外出を避け家中で適度な空調温度にし、水分補給の上、お過ごし下さい」などといわれていましたが、最高気温も30度以下となり、やっと食欲の秋、スポーツの秋となりました。そこで日頃の運動不足や健康作りに

なかよし

仲間づくり
健康づくり
生きがい作り



膝や腰に不安のある方も少しずつりハビリされることをお勧めいたします。

歩き方について

姿勢は背筋を延ばして

背筋を延ばして、お腹が出っ張らないようにすると、腹筋や背筋を自然と使いながら歩くことが出来ます。

かかとで着地して、つま先から親指で蹴るようにすると、ふくらはぎを鍛えることが出来ます。

目線は、やや遠くを

下を向いて歩くと猫背になり、姿勢が悪くなるので、少し遠くを見ましよう。



歩くスピード

最初は「かなり楽」と感じるスピードで始めても効果的なウォーキングが出来ず、慣れたきたら少しずつスピードを上げていきましよう、個人差がありますのでマイペースでお願いいたします。

腕を振る

軽く腕を振りましょう。ひじは曲げて伸ばしてもOKです。曲げたほうが早足に適しています。

腹式呼吸を意識する

お腹に力を入れながら鼻からしっかりと息を吸って口からゆっくりと吐き出すように腹式呼吸を意識して歩きましょう。

腹式呼吸を意識することにより、体内に多くの酸素が送られ、血液の循環が促進され脂肪が燃焼されます。

参考
公益財団
健康体力事業団資料より

川柳コーナー

のど自慢

老人向きは

1、2曲

1日に

何回「よいしょ」

めんどくさい

悲鳴出る

リハビリ愛が

こもってる

痛いのは

生きてる証拠の

注射針

幸せの

顔が揃った

クラス会

北寿会
Y・S



国勢調査をかたる不審な電話や訪問にご注意

国勢調査では、金銭を要求することはありません。また年収、預貯金額、銀行口座の暗唱番号、クレジットカード番号などの資産状況を聞くことも絶対ありません。

不審な訪問や電話があったときは

都島区役所国勢調査担当
自治体の消費生活センター
都島警察にご相談下さい



十月役員定例会

日時 十月十日(金)

午後五時より

場所 東都島福祉会館

各クラブ会長・女性部長
部会長の二十七名で
実施いたします。