

婦人会

岩室村ボランティア

共栄会

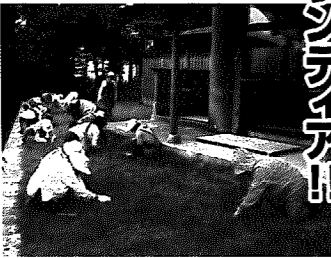


▲いつも和気あいあい集う婦人会の皆さん

先月13日、岩室村婦人会の皆さん15名が、静閑荘及びよりなれ周辺の

草取りボランティアを行いました。

これは岩室温泉まつりを前にして、村内施設を利用する人たちのためにと、毎年行われているものです。当日、静閑荘に集まった参加者は、いつも通り楽しい会話を弾ませながらテキパキと作業を行い、辺りはたちまち見ちがえるほどキレイになりました。



▲よりなれ風呂場外の芝生もこれでキレイになりました

共栄会の皆さんが村内でボランティア!!
岩室村婦人会が草取りボランティア!!

6月25日、岩室村建設業共栄会の皆さんが草刈りなどの村内ボランティアを行いました。当日はあいにくの雨の中、村道脇の草刈り部隊、いわむろの里脇の樹木の枝落とし部隊に分かれて出勤し、手際よく作業。また、婦人部の皆さんは約200本もの色とりどりの花の苗を使って、公民館やいわむろの里、かたくりの里、和納3区駅東児童遊園地などの村内施設を飾り付けました。



▲駅東遊園地にケイトウの花を植える婦人部



▲村道草刈り部隊

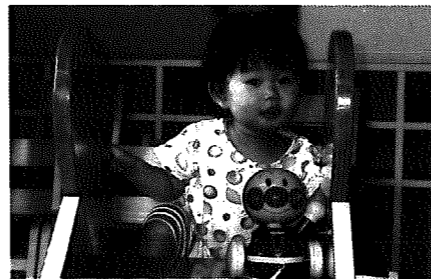


▲枝打ち部隊



●今月の『なかよし広場』は中央保育園の様子からご紹介します。

保育園ではプール遊びが始まったこの時期。先月16日は、涼しかったので、園庭から活発に水あそびをしている園児の姿を、親子で見学している様子が見られました。おやつ後は絵本の読み聞かせ。最近では、お子さんと一緒に絵本を見て帰ろうとする方が多くなってきました。「絵本」を通して親子のふれあいを高めていきたいと思っています。



子育てワンポイント
おもちやを独り占めにしてしまうときには...

自己主張をするようになってくると、お気に入りのおもちゃを離さなかったり、何でもかんでも腕の中に抱え込み、ほかの子に貸すのを嫌がる場面がよく見られます。そんな時は叱らずに、少し様子を見て「○○ちゃんだって、遊ばないって。待っているからね」とそっと告げるようにします。貸すことを無理強ひせず、子どもの気持ちを理解しながら、着いてくるのを待ちまじょう。

ちょっとふれあい遊び

●いっぽんばし、こちょこちょ

●いっぽんばし
●人差し指を子どもの手のひらに立てる。

●こちょこちょ
●手のひらをくすぐる。

●たたいて
●たたく

●つなげて
●つなげる

●おだんごのまわって
●人指し指と中指を多くよに動かしながら、手の上のほうに移動させる。

●こちょこちょ
●くすぐる。



8月のなかよし広場

6日・27日は中央保育園、20日は各保育園で行います。13日はお盆希望保育のため、なかよし広場はありません。

運動のススメ。

vol.17 ~あなたは、だんだんウォーキングがしたくな~

最近、健康に関する雑誌やテレビ番組を多く目にするようになりました。健康についての関心が高まっている証拠だと思います。以前「発掘!あるある大事典」というテレビ番組でも、健康に効果がある手軽な運動として「ウォーキング」が取り上げられたことがありました。「歩く」ことは、特別な場所や時間を必要とせず、誰もができる運動です。そんな単純なことですが、運動効果はジョギングやスイミングなどと同じ効果があるのです。

“30分間ウォーキング”の医学的な効能

- ①循環器系の成人病を予防する
血液の循環が良くなり、心臓の負担が少なくなる
- ②悪玉コレステロールを減らす
善玉コレステロールが増える
- ③糖尿病を予防する
インスリンの働きが活発になる
- ④持久力を高める
最大酸素摂取量が多くなる
- ⑤心臓機能が向上する
- ⑥骨を丈夫にする
骨に含まれているカルシウムの流失を防ぐ
- ⑦ぼけを防止する
α波が強くと出て脳に刺激を与える
- ⑧ストレスを解消する
足の筋肉が脳を刺激し、脳の働きが良くなる
- ⑨肥満を解消する
15分以上歩くと脂肪が燃える

ただランニングやジョギングではなく、「歩く」の効果が上がります。

●正しい「ウォーキング」の仕方

~正しく歩いて効果アップ~

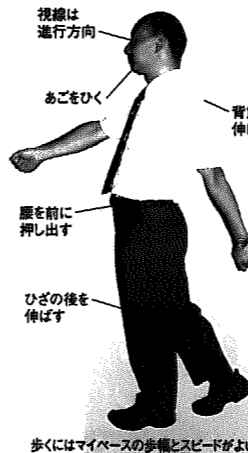
- ①胸を張って背筋を伸ばす
- ②歩幅は広く(身長から100cm引いた幅)
- ③目の前の2本線の上を歩くように
- ④かかとで着地、つま先で強くけり出す
- ⑤肩の力を抜いて、腕を大きく振る
- ⑥「ハアハア」と息が弾むペース

目標心拍数(拍/分)	20代	130
30代	125	
40代	120	
50代	115	
60代	110	

「30分間ウォーキングを続けられな~い」というあなたに、**耳よりな情報**があります。

それが“10分間ウォーキング新理論”

「30分×1回のウォーキングを10分×3回にしても、その効果は失われない」というものです。



- さらに「10分間ウォーキング」の効果として
- ベトベト血、ドロドロ血がさらさらに
 - 脳がリラックスして活性化
 - 肩こりの解消
 - 集中力がアップ
 - 自然治癒力がアップ
 - 女性特有の症状が軽減

など「30分間ウォーキング」にはない効果もあります。「10分間ウォーキング」もすごいです。しかし残念なことに、10分間の運動では体脂肪はあまり燃えないので、ダイエットには適しません。ところが10分間のウォーキングでも脂肪を効果的に燃やす方法があったのです。

- ①「アフターエフェクト」の有効活用
ウォーキングで温まった筋肉を運動後すぐに冷やさないこと。10分間連続で歩いたら、10分間立っているだけでもよい。身体を動かしているとさらによい。
- ②脂肪燃焼を助ける飲料を運動前に摂取
アミノ酸飲料、カプサイシン(唐辛子)、カフェイン(コーヒー)など

せっかく長生きをしたとしても、病気で苦しんだり、寝たきりの生活では、毎日を楽しむことができません。いきいきした生活を送るためには、健康が第一です。普段の生活で、ほとんど身体を動かすことがない人は、自分のこれからをしっかり考えて、「10分間ウォーキング」から始めてみませんか。

■参考:「発掘!あるある大事典」(ウォーキング)2001.9.30(歩く)1997.5.4