

健康のため「暮らしに運動」を

運動を生活に取り入れてみませんか

皆さんは、日頃から運動をしていますか。

「運動はつらい」「好きになれない」「時間が無い」「運動を始めても続かない」など、いろいろな理由で運動不足気味の人も多いのではないのでしょうか。

運動には、肥満・骨粗しょう症・認知症・脂質異常症などの予防、糖尿病の予防と改善、便秘予防・消化機能の向上、ストレス解消、美容効果、心肺機能の向上、血圧の安定など、さまざまな効果があります。

運動は、健康を維持するために欠かせないものです。無理をせず、できることから始めてみましょう。

▼まずは、日常生活を見直してみよう。

○消費エネルギーを増やす
「こまめに動く」ことが消費エネルギーを増やすポイントです。時間が無い人や体力に自信がなくて運動を敬遠しがちな人も、日常生活の活動量を増やし、健康を維持しましょう。



胸を張り、歩幅を広く、腕は後ろに大きく振ることを意識して。リズムよく、楽しくウォーキングしましょう

例えば：

- ・バスを自転車に変える
- ・自転車を徒歩に変える
- ・より大きな歩幅で歩く
- ・階段を使う
- ・家事の手を抜かない
- ・買い物は徒歩で行く
- ・何かをしながら、筋力を強化する。など

▼運動する習慣がない人は、少しずつ始めてみましょう。

○運動を始めるヒント

- ・楽しくできる運動を選ぶ
- ・誰かと一緒に運動をする
- ・ウェアやシューズなどで、気に入ったものを使い、形

から入るのも手です

- ・週末の散歩や自転車を習慣にする

▼安全に運動をするためには

これまで運動をする習慣がなかった人が、いきなり運動を始める、思ってもいないような事故や体の故障が起こる可能性があります。血圧や心臓に注意が必要です。血圧や心臓に痛みがある人などは、特に注意が必要です。

運動を始める前には、必ず医師に相談しましょう。慣れてきたら少しずつ強度を強くしたり、量を増やしたりするといでしょう。



本年度の健康運動教室の様子

▼日時
11月30日(水)、12月14日(水)
午後7時～9時

▼場所
カメリーナ(サブアリーナ)

▼参加料 無料

▼問い合わせ先
町民生活課 国保年金業務
☎(62)2114

カメリーナススポーツクラブ事務局
☎(72)1534



パパ、ママと友彩ちゃん、みんな一緒に笑顔でチーズ

名前の「友」には、「友だちを思いやれる、人にやさしい子に育ててほしい」というパパとママの願いが込められています。

青木 友彩 ちゃん

平成22年12月生まれ
～木地小屋
亮さん・友貴さん夫婦の長女

最近、ハイハイを覚えて友彩ちゃん。自分で好きな場所に移動できるようになりました。

「日中は、家の中をぐるぐる移動しているか、大好きなアンパンマンの人形で遊んでいます」と笑顔で話すのは、ママの友貴さん。

お風呂や離乳食なども積極的の手伝う、パパ亮さんですが「友彩は俺よりじいちゃんの方が好きかも」と笑います。

おじいちゃんが帰ってくると、手を上げて喜ぶ友彩ちゃん。おじいちゃんやママは、そんな友彩ちゃんがかわいくて仕方がないそうです。

「もう少し大きくなったら水族館や動物園に連れて行きたい。いろいろな生き物を見せてあげたいですね」と、パパとママは笑顔で話しました。

※「笑顔でこんにちは」に掲載希望の人は広報担当まで申し出てください。
☎(62)2111

サークル紹介

Circle introduction

小学4年生から中学3年生までの児童・生徒が、個人の技術力向上を目指して練習に取り組む「猪苗代少年サッカー練習会」。

指導に当たるのは、福島県を拠点に活動するプロチーム、福島ユナイテッドFCの現役選手です。

「カメリーナのスクールは小学校低学年まで。楽しくサッカーをすることが一番ですが、こちらは技術力向上のための練習に取り組まします」と話すのは柳原裕選手。

事務局の小板橋敏弘さんは「吸収力の高い子どもたちに、しっかりと技術を磨いてほしい」と話します。

同会ではサッカーに興味のある、技術を磨きたい児童・生徒を募集しています。入会、見学希望者は事務局まで。小板橋敏弘(見称)
☎090(3758)8463

※このコーナーでは、活動をPRしたい団体を募集します。希望する団体は広報担当まで問い合わせてください。☎(62)2111

猪苗代少年サッカー練習会 (事務局 小板橋敏弘)



(写真左)個人の技術力を磨く練習に取り組んでいますと話す柳原裕コーチ(右)と金巧青コーチ(左)
(写真右)パスの練習に取り組む生徒たち

一手、二手先を考えてパスを出す、守備をする練習に取り組む

