

編み物教室 4月からスタートいたします。



←スタートはミニストールを作ります。まだ肌さむい春に首元をカラフルにしたら気持ちも変わります。お出かけも楽しくなりそうですね。

日時毎週月曜日14:30~16:30
参加費は510円、材料費は1,000円からとなります。ミニストール以降は相談の上作品を作ります。

カギ針6号を使います。毛糸の色は何種類か用意しています。

アクシスショップコーナーより人気の商品をご紹介します

- 1位はミニシャンプーセット100円
忘れた場合にとても助かるシャンプーとコンディショナーとビオレが入っている使い切りタイプ。
- 2位はフェイスタオル300円
トレーニングでもお風呂でもこれがないと困りますね。とてももしっかりしているタオルで大変お得です。
- 3位はヴァームウォーター140円
アミノ酸たっぷり運動しながら体脂肪を燃やします。

無料教室のご案内

不定期ではありますが、毎月入れ替わりで(バルーン、バンド、ダンベル)無料の教室を開催しています。3月はダンベルを使った教室を開催し筋力アップのお手伝いをさせていただきました。軽い負荷設定となっており比較的楽です。またゆっくりなので関節などを痛めにくく心臓や血管系に負担が小さくてすみます。

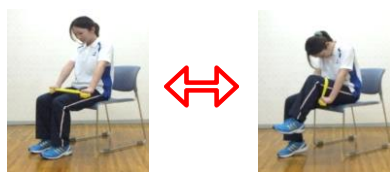


勢いをつけずひとつひとつの動きを丁寧にいきます。呼吸はとめないようにしダンベルの重さは10回反復できるやや重いと感じる程度がベストです。はじめと終わりにはストレッチを行います。スタッフと一緒に運動するので効果も期待できます。

アクシス新聞

第20号 発行所
和光市
勤労福祉センター

5 クランチ&ニーアップ (お腹・脚)



- 1 もも上にバンドを構える。
- 2 背中を丸めながら交互に膝を引き上げ同時にバンドを押し込むように上体を倒す。

生活筋力向上
ゆっくりプログラム

シンコースポーツ独自の運動プログラムとなります。生活筋力向上ゆっくりプログラムはセラバンドを使用した運動となります。呼吸は止めずに行い正しい姿勢で使っている筋肉を意識しましょう。バンドを伸ばした分だけ抵抗が強くなりますので、自分だけ抵抗が強くなる物を使って下さい。

セラバンドを使った無料教室も開催しています。開催日や時間はアクシス館内に案内がありまします。ご確認下さい。セラバンドもショップコーナーにて販売しています。自宅で自分の好きな時間にできるので、お勧めします。



普通救命講習会が開催されました。

3月4日に消防署員による救命講習会を開催致しました。事前に申込みをいただいた人を対象に人形を使い心臓マッサージや人工呼吸法などを学びました。いざという時自分が中心となって身近にいる人を助ける事ができるかもしれません。知らないより知っている方が体も動くのでぜひ1度は学んで欲しい講座です。

シンコースポーツではスタッフを集め毎年定期的に避難訓練と消火訓練及び救命講習会を実施しています。安藤館長を中心にいざという時の為に以前受けた講習内容を思い出しながらまた忘れないように行っています。もちろんいつも想定どおりうまく行くとはかぎりませんが、訓練の必要性はしみじみと感じます。



3月26日避難訓練を中心に行いました

- ①意識の確認②呼吸の確認③胸骨圧迫④気道確保⑤人工呼吸⑥AEDの使用

健康づくり事業部NEWS№3 歯周病予防で体を健康に

成人の約8割が感染しているといわれる歯周病。近年の研究で歯周病が全身に影響することがわかってきました。

糖尿病
インスリンの活動を干渉する為血糖値のコントロールを妨げる。

肺炎
誤嚥により歯周病菌が肺や気管支に感染して発症する。

心臓疾患、動脈硬化
歯周病細菌は血流に乗って心臓や他の臓器に感染します。進行すると心疾患になるリスクが3倍高くなると言われている。

早産
血液中の歯周病菌の炎症反応が子宮を収縮させたり胎児の成長に影響を与える事がある。歯周病はハグキ歯槽骨などの病気で細菌によって引き起こされる感染症です。歯茎が赤くなったり腫れたりします。この炎症が継続的に続くと歯を失ってしまいます。

原因は歯垢や歯石が毒素を出し続けるからで正しい歯ブラシで歯周病を予防しましょう。歯周病治療には歯科医院での治療も必要です。定期的に受診を受け健康を守る為お口の中を清潔に保ちましょう。

消防隊員の指示のもと避難訓練が終わり次は水消火器を使い火の消し方訓練です。毎年同じ事を繰り返していますが、いざ火を目の前にしてどれだけ事ができるでしょうか。カラダで覚えるのが一番です。もちろん火を出さない事が一番大事なので訓練後は身が引き締まります。



お願いです ★☆

スポーツを楽しむ為には道具や備品が必要ですねアリーナではフットサルのゴール、卓球台、バレーボールやバドミントンの支柱やネットそれにアリーナにかかっているカーテンとかもそうです。老朽化では仕方ありませんがあきらかに使用方法が乱暴な為の破損があります。みんなが使う物なので大事に大切に使って下さい。

