アクシス新聞

第21号　発行所
和光市
勤労福祉センター

クジ引きイベント行いました

お出かけの予定がない日やお休みの日に来てくれた人そして毎日来てくれた人もいらっしゃいました。、皆様ありがとうございました。5月のゴールデンウィーク（3日～6日）期間に感謝の気持ちを込めまして無料券他が当たるくじ引きを開催致しました。期間中はお陰さまで総勢346名の方がトレーニングジムを利用してくれました。
1等はジム・お風呂無料券5枚が当たるくじとなっており毎日来ても当たるわけではなく、300枚近くの中から1等を当てる人がいたりして驚きました。意外とクジ運がなく当たった事がないと言う人が当たっており当事者及び私自身もびっくりです。またハズレのトイレットペーパーを喜んで下さる人もいて恐縮でした。2等無料券3枚、3等無料券2枚も合わせてくじ引きBOXに入っておりましたが、良い具合にぽつぽつと当たりがでて無事終了致しました。来年も開催予定となっておりますのでお楽しみに！

レジオネラ属菌郡によるお風呂利用停止を受け再開となりましてから4カ月が経ちました。その節は皆様にお風呂が使用できないというご迷惑をお掛けいたしました。その後は利用者の方たちが安心安全でお風呂に入れるように取り組んでおります。お風呂の水質検査を毎月休館日に実施しており、その結果を皆様にお伝えすべく館内に貼り出しております。気になる方はアリーナ前通路の検査結果をご覧になって下さい。

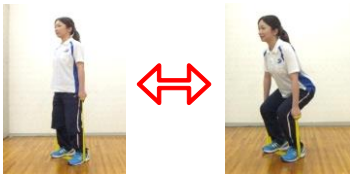
サークル活動の受付開始しています。アクシスを利用しているサークル活動の活性化のお手伝いになればと新聞掲示版を開始したいと考えています。仲間募集や活動内容のご案内など出来れば幸いです。営利や宣伝目的にはできませんのでご了承下さい。

HPへアクセス
facebook
twitter

生活筋力向上 ゆっくりプログラム シリーズ

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の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、自分にあった強さの物を使って下さい。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すのでご確認下さい。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。

6　スクワット（太腿・お尻・背中）



1　バンドを両手にもち、足を肩幅に開く。
2　胸を張り、お尻を引くようにしてしゃがむ。

健康づくり事業部NEWS№4

正しいウォーキングについて☆★☆★
そもそもウォーキングとは健康維持・増進を目的とした日常生活で行う歩行と区別されウォーキングと呼んでいます。

運動効果

☆有酸素運動であり、心肺機能が向上する
☆エネルギー源として脂質を多く消費して肥満解消効果が期待できる
☆総コレステロール・中性脂肪の減少・HDLコレステロールの増加
☆メタボリックシンドロームの改善
☆更年期障害による不定愁訴の改善
☆骨粗鬆症を予防する

特性

脚の筋肉が高い人のほうが自然歩行の速度が速くなる。女性の自然歩行の速度は毎分70m前後男性が80m前後と言われています。歩幅は日常歩行で身長の40%弱、やや早歩きで45%、かなり早くて50%程度となります。1分間の歩数は通常歩行では100歩前後となり、ゆっくりで80歩前後早歩きでは120歩前後となります。

注意点

体調が悪い時は無理をしないで、空腹時や食事の直後は避ける事。また運動による脱水に備え運動中はもちろんだが運動前後にも水分を摂取するようにする。服装は吸湿速乾の高い服を選び熱中症予防に帽子を着用する。基本的に運動中にある程度脱ぎ着できる服装が望ましい。手は自由に使う事ができる状態にしておく。シューズは自分の足にフィットし底はある程度厚さがあり足への衝撃が緩和されるような物を選ぶ事。これから始める人はこの先暑くなるので今のうちに少しづつ歩いてみてはいかがですか。ウォーキングの達人になるのもそう遠くはないかもしれません。

準備運動をしてスタートです。

東林寺から新倉ふるさと民家園

屋外ウォーキングイベント5月27日（日）10時半開始

和光市みどころマップを片手にお寺と神社をめぐる約6キロの道のりを歩きました。樹齢800年のイチョウの木がある長照寺はわこうっちの銅像もあるんですよ。参加された皆さんは健脚揃いで普段から良く歩いています。それで元気なんですね。最後はよつば公園でストレッチをそれぞれで行いました。
皆さんお疲れ様でした。

氷川八幡神社

妙典寺

壹鑑寺

長照寺

よつば公園

わこう健康マイレージのご案内

わこう健康マイレージを申し込むと自動的に埼玉県コバトン健康マイレージにも参加する事になります。参加できる人は和光市在住の和光市民で高校生を除く18歳以上の人になります。わこう健康マイレージ参加申込み書がありますのでまず必要事項記入し保険証のコピーを添付し保健センターへ行き歩数計をもらってスタートです。歩数計は貸与です。使わなくなったら返却します。紛失、棄損し引き続き事業に参加の場合は自費で購入となります。
スマホでも参加できます（アプリをダウンロードします）
歩数や保健事業への参加によってポイントが貯まります。ポイントを貯めて賞品をゲットできる仕組みとなっています。ポイントを貯める方法として1日3,000歩それを1ヶ月の中で20日以上行い定められている期間中で3ヶ月実施すると20ポインが付与されます。ポイント付与は他の方法でも貯められますのでご自身でご確認ください。買い物、犬の散歩、駅まで歩く、ウォーキングを毎日する人でしたらすぐ貯まります。この機会にわこう健康マイレージはいかがでしょうか。すでに始めている人もいますよ！
アクシスにタブレットリーダーが設置されています。便利ですよ！