

### 秋の芋掘りウォーキング



去る10月20日(土)募集人数より多くの方に集まっていたかまして感謝です。歩くにはちょうど良いお天気でお芋日和(笑)となりました。3キロのウォーキングを経て和光市市民農園(アグリパーク)に到着。3株500円を支払いお芋掘りを楽しみました。どんな芋がでてくるか土を掘る楽しさ、大きな芋がでてくれば歓声があがり童心に帰る皆さん喜んでいました。お芋は万能野菜です。揚げる煮る蒸かすスイーツにもなりますね。大きな袋にいっぱい詰めて重たくてもみんな笑顔でした。



みんなで来てね♪

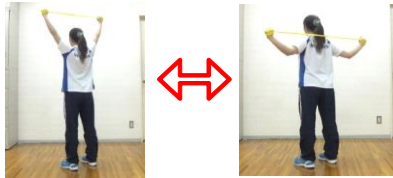
### ワンダフルタイム開催します!

12月9日(日)13:00~

トップバッターはゴスペルの素敵な歌声をお聞き下さい。クリスマスソングのハーモニーはお勧めです。次はTFA長拳隊の武術太極拳をお披露目します。初めて知る人も多いと思います。カンフーの様々な動きを曲に合わせて見る事ができます。伝統拳や刀や剣を使用した演武も見ごたえがあります。その後KIDSダンスが始ります。曲に合わせた衣装も個性的でダンスと合わせて見て下さい。最後はズンバです。参加は無料でどなたでも踊る事ができます。アクシスのアリーナで開催します。和光の野菜やリトルベアのパンも販売します。

9

### シヨルター-アダクション (背中・肩甲骨周辺)



- 1 頭上でやや広めにバンドを持つ。
- 2 バンドを広げながら肘を引き下ろし胸を張りながら肩甲骨を寄せる。

生活筋力向上  
ゆっくりプログラム

シヨルター-アダクションは、シヨルター-アダクション独自の運動プログラムとなり、生活筋力向上に効果的です。バンドを使用した運動となり、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ください。セラバンドもシヨルター-アダクション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。

# アクシス新聞

第24号 発行所  
和光市  
勤労福祉センター

### 筋肉ちよっと豆知識

体の筋肉は鍛えた場合見た目がよくなり自信がついて思わぬ人に見えなくなってしまうのですが、反対に痛めてしまうと動くのさえ嫌になる筋肉があります。あまり知られていないイタタの筋肉をご紹介します。

- ・あまりの痛さに寝ていても飛び起きてしまうこむら返りをおこす。腓腹筋(ひふくきん)。
- ・山登りをすると翌日いたいのが痛くなる。大腿直筋(だいたいちようきん)。
- ・朝首が回らないほど寝違えて痛くなるのは頸板状筋(けいばんじょうきん)。
- ・重い物を背負うと肩が凝りますが実は肩甲挙筋(けんこうきよきん)が疲れているんです。ぐるぐる肩を回して血行をよくしましょう。

話は変わりますが横隔膜(おうかくまく)もりっばな筋肉なんです。吸ったり吐いたりする時に働く筋肉です。痙攣がしなやかに止まらないうらやましさを止め一気水を飲みます(笑)

### シヨルター-アダクション

### わこう健康マイレージ 歩けば貯まるポイント



#### 卓球大会10月8日(月)体育の日

女子ダブルスマックスで毎年行われ、今年で第6回となります。参加者は経験年数に関係なく卓球が大好きな人達が集まります。そうは言っても試合となれば熱い闘志を胸に秘め皆さん戦っていました。ピンポンピンポンと弾む卓球のボールの音は熱戦と共に気持ちよくアリーナに響いていました。



#### フットサル大会11月25日(日)

フットサルも今年で第6回となります。あまりにも熱が入り過ぎて警号が飛びかたりしますが、ボールを追いかける熱意はどのチームも負けていなかったように思います。普段からアクシスで練習を重ね優勝をめざしてこの日を迎えています。優勝はモンキーネックさんです。おしくも2位はコラソンさんでした。どちらもおめでとございます。



#### 大変申し訳ありません。

キレイになりました女性用サウナではございますが、サウナの心臓部熱センサーが故障の為、現在利用できなくなっております。サウナを楽しんでいる女性の皆様大変申し訳ありません。部品等が特注の為時間がかかり来年の3月までは利用できませんのでご了承下さい。



タブレットリーダーもう一つのお楽しみガラガラポン!



タブレットリーダーに歩数計を置く歩数は読み取られポイントが貯まります。確認するのが楽しくなります。



小さい当たりから大当たりまで何がでるか運だめし!



ポイントを貯める方法はいくつかありますがウォーキング以外では各地で開催されているイベントへ参加したり、市の保健事業への参加又は市民の健康づくりへの協力などがあります。ポイントを貯める期間は平成31年2月28日(木)までです。参加出来る人は市内在住の和光市民で申込み日に18歳以上の人(高校生を除く)になります。ポイントのため方や抽選景品については市のホームページをご覧ください。

和光高校の高校生が就労体験にきました。お役に立てるか分かりませんが、活動の手助けになればと5日間アクシスのお手伝いをしてもらいました。就労意欲を養う事や職業観を育成するのを目標としています。働く事は当たり前だと思いますが、長く粘り強く働き続ける事が大切だと思います。アクシスで何か学んでくれたでしょうか。皆様のご協力ありがとうございました。



HPへアクセス

