

四季の路から

地域福祉推進委員会 HP <http://morinosato-tiikifukushi.com/>

地域福祉だより

第7号(通巻104号)

平成26年10月15日発行

森の里地区

地域福祉推進委員会

ウォーキングで健康づくり



ひとりでも、特別な用具も使わず、いつでも実行できる手軽なスポーツのため、ウォーキング人口は多い。しかし、どのくらい、どのように歩くことが良いのか、あまり知られていない。知識に基づき、安全で効果的なウォーキングを始めませんか？

▼こんなこと思い当たりませんか？

- 坂道や階段を上がる時よく息が切れる
- 同年代の人より歩く速度が遅い
- エスカレーターに乗るとき、どちらの足から乗ろうかと迷うことがある
- よくつまづく

複数に当てはまるなら、足の筋力低下も考えられる(注:病気等が原因の場合もあり得る)。

▼体の衰えは足からやってくる

体の衰えは足からと言われる。年齢とともに足の筋力が低下し、歩くことが面倒になる。歩くことが少なくなると血液循環や心肺等内臓機能が低下し、全身の体調悪化を招くからだ。年を取っても、歩くことで足の筋力が維持でき、日常生活動作や生活習慣病の予防改善につながる。

基礎と実践編

シニアの

健康ウォーキング教室

対象: 森の里在住の65歳以上の方

講師: 厚木市健康づくり課

健康運動指導士 ****氏

日時: 11月7日(金)

10時~11時30分

会場: 森の里公民館体育室ほか

持ち物: 運動靴、汗拭きタオル

申込み: 11月4日までに**

(☎****-****) まで

▼運動量Ⅱ「運動の強度×持続時間」

軽度の運動でも、時間を掛ければ運動量は上がる。健康に効果を上げるには、1日30分程度歩くことが必要といわれる。時間を小分けにしても可。階段や坂道を歩いたり、途中で10~20歩を大股で歩いたりすると運動の効率が高まるといえる。

▼継続の「コツ」は「気負わず・ついでに・楽しんで」

運動時間を1週間のスパンで達成したり、悪天候時には、屋内の階段の上り下りなど足の筋トレに代えたりも可。目的を運動に限るのではなく、買い物などの目的の「ついで」に、四季をめでながら友人と一緒に歩くなど楽しみを目的とするのも一手。体調に気を付けて無理をせず続けよう!

第16回 福祉バザー

日時: 11月15日(土) 10時~12時

会場: 森の里公民館体育室

福祉バザーに出品する品物のご寄付をお願いします!

【回収箱設置日時&場所】

各自治会館玄関前 11月8日(土) 9:00~15:00

森の里公民館ロビー 11月8日(土) ~11月13日(木)

9:00~17:00



食料品は賞味期限内のもの、洋服のリサイクル品はクリーニングまたは洗濯済みのものに限らせていただきます。※中古の家電製品は、使用できるものであっても、受け付けられませんのでご注意ください。

「猫の手の会」解散のお知らせ

平成21年の設立以来、今日まで森の里地区にお住まいのご高齢の方々の庭木や垣根の無料剪定(せんでい)などを、会の趣旨に賛同したシルバー人材センター森の里班有志の会員と共に行ってまいりました。

しかしながら、会員の高齢化などからだんだん作業の継続実施が難しい状況になってまいりました。つきましては、本年9月末をもって会を解散することといたしましたので、お知らせいたします。

猫の手の会会長 ****

「お誕生、おめでとうございます」

2014年1月に****
 (*****)さん(4丁目)が誕生され、森の里の一員になりました。健やかなご成長を願っています。(森の里地区地域福祉推進委員会)



(e)森の小さな子育てサロン(っ)

10月24日(金) 10:15~11:45 森の里児童館
 対象は乳幼児と保護者&マタニティママ

簡単ヘルシーなおうちごはん教室【託児付】

時短のヘルシー丼！週末のお昼にご家族でいかがですか？

【献立】冷凍豆腐(カロリー半分)ビビンバ丼、
 サツマイモのヨーグルトサラダ、きなこゼリー黒蜜かけ

【日時】11/21(金) 11:00~13:00(受付10:50~)

【会場】森の里公民館3階調理実習室

【対象】森の里にお住まいの小学6年生までのお子さんの親
 &マタニティママ

【持ち物】エプロン、ふきん、バンダナ

【参加費】200円 ※赤ちゃん誕生祝いに申請された方は
 無料券をお使いください。

【申込み】11/18までに森の里公民館に直接または電話で(☎250-5262)



ふれあい喫茶室 @ 5丁目自治会館

日時 11月4日(火)
 10:30~15:00

~メニュー(全品100円)~
 コーヒー、紅茶、季節の飲物

展示・パフォーマンス 募集(来年度分)

趣味の手づくり作品・写真・絵画の展示や演奏などをしてくださる方を募集します。詳しくは下記までご連絡ください。

連絡先: **☎***-****

ふれあい喫茶室 @ 森小

授業を通して子どもたちと交流する喫茶室です。授業に興味ある方、ご参加ください。

- ◆11月11日(火) 3・4校時
- ◆2年生 生活「秋のしゅうかく」
- ◆体育館下ピロティ教室

*北門からお入りください

天然温泉を満喫する (新ミニデイ企画)

肌寒い季節になりました。心身とも温まってリフレッシュしませんか？自治会館でお楽しみ弁当をいただき、帰りは「ぐるっと」で。弁当付、送迎付き、付添可、雨天決行



日時▶10月27日(月)

行程▶森の里公民館10時30分集合(バス送迎)
 ~ニュー天野屋(伊勢原)
 ~4丁目自治会館

参加費▶700円、付添い1,000円
 集金は当日とします。

担当▶**(***-***-****)

※留守電もご利用ください。その際、お名前・電話番号をお忘れなく！

■防災講習予告

(第2回防災講習会報告)
 9月20日(土)午後1時から3時45分まで森の里公民館において開催し、27名が参加。
 神奈川県厚木土木事務所河川砂防課より土砂災害の危険区域指定等について、厚木市危機管理課からは市の防災対策について、神奈川県消防庁より防災ネットワークの**氏からは、災害から身を守るための心構えや対応などを伺った。
 会場からは、森の里の避難所の一部が土砂災害の危険個所に含まれているがどうすればよいのかなどの質問や、土砂災害を想定した避難訓練等がしたい等の感想があった。

起震車で大地震を体感しよう！
 同時開催・災害時備蓄品等の展示
 ▼11月28日(金) 10時~12時
 森の里公民館玄関前 詳細は当紙次号にて

「つどいデイ」 (第2水曜日)

陽だまりの家

おしゃべりやゲームをして、お楽しみ弁当を一緒にいただきます。 「ぐるっと」に乗車される方は、「陽だまりの家まで」とお伝えください。

対象: 森の里在住の65歳以上の方
 日時: 11月12日(水) 10時~13時
 参加費: 500円(昼食代として)
 出入り: 小学校北門(春の路沿い)
 申込み: 070-6661-5262(平日午前中)

森の里公民館でも受付ています。



10月の森Cafeは28日(火)

もりかふえ(喫茶)

♪OPEN 10:30~15:00

♪1丁目パークサイドハイツ集会所
 (森カフェはじめての方大歓迎です)

メニュー(全品100円)
 { コーヒー(ホット/アイス)
 { カフェオレ
 { カプチーノ
 { 紅茶(レモン/ミルク)
 { 100%ジュース
 { 今月のスイーツ

