

# みなみのひろば

MINAMI no HIROBA

<発行>

南地区コミュニティ・南公民館

連絡先 36-7341

R4.3.20 第459号

## 令和3年度も年度末となりましたが、季節はもうすぐ春本番!

# 春



朝夕の冷え込みも随分緩み、あちらこちらで桜の便りも聞こえるようになり、南公民館の桜ももうすぐ開花して春本番の爽やかな季節になることでしょう。

令和3年度もコロナ感染拡大の影響を受けて、思うように事業ができない状況が続いていますが、そのような中でもゆっくりと移ろいゆく季節。日没時間もかなり遅くなってきて、3月21日は「春分の日」。二十四節気のひとつであり、春分の日は祝日法による国民の祝日で、「自然をたたえ、生物をいつくしむ」ことを趣旨としています。日に日に暖かさも増してきて、公民館の花壇に植えたチューリップが元気に葉をのぞかせ始めました。目の前までやってきている春本番を感じながら、新型コロナウイルスの一日も早い収束を願ってやみません。



## 南コミ福祉部・地域振興部合同事業 ウエスカット作業が実施されました

去る2月20日(日)、南コミ福祉部・地域振興部の合同事業として、恒例のウエスカット作業が実施されました。

これは毎年行っている社会貢献活動の一環として、地域の皆さんからお寄せいただいた布などを30cm角にカットしてウエスを作る作業です。昨年度は新型コロナウイルスの影響で実施できませんでしたが、今年はコロナ対策のために少人数で実施することとして、福祉部と地域振興部の役員のみ7人での作業となりました。少人数にもかかわらず、寄付をいただいた古着などを約2時間かけて丁寧に裁断する作業に取り組み、段ボール箱12箱分のウエスを作成しました。

作業当日は休憩もとらずに少しでも多くのウエスをカットしようとしたために、作業中の写真を撮るのを忘れてしまいましたが、これらのウエスは、社会福祉協議会の羽金英彦事務局長にお届けし、善意銀行に寄贈をさせていただきました。

今後、社会福祉施設などで有効に活用されることでしょう。作業に参加くださった役員の皆さん、大変お疲れさまでした。今後も継続してこの活動を行いますので、御協力をお願いいたします。



12箱のウエス



社会福祉協議会へ



社会福祉協議会 羽金事務局長

# ウォーキング日和です



これから爽やかな季節が訪れます。外に出てウォーキングを楽しんでみてはいかがでしょうか。

南公民館の周辺でもウォーキングをしている方をよく見かけます。

ウォーキングは糖質や脂質を燃焼する有酸素運動で

す。有酸素運動とは、筋肉を収縮させる際のエネルギーに、酸素を使う運動であり、ウォーキングのほかにジョギングや水泳、エアロビクスなどが該当します。

適度な有酸素運動は、体力・運動機能の低下を防ぎ、心臓病、脳血管疾患、肥満、動脈硬化、骨粗しょう症、高血圧の予防などに効果的と言われています。

有酸素運動の中でも特にウォーキングは道具なども必要とせず、いつでも行うことができる手軽さと、高齢の方でも安全にできることから、ウォーキングを楽しまれている方は非常に多いと思われます。

ウォーキングはダラダラと歩くのではなく、背筋を伸ばして歩くことが大切です。背筋を伸ばすと、腹筋や背筋に適度な負荷がかかるため、効率良く運動効果を高めることができます。そして歩く歩幅はやや大きめに、腕を振るときは、腕を後ろに引くことを意識して歩くと良いでしょう。腕をしっかり振り、肩甲骨を動かすことで血流促進にもつながります。また、女性の場合は骨粗しょう症になるリスクが高いといわれています。適度な運動によって骨に負荷をかけていないと骨を作るカルシウムの利用効率が悪くなることで、運動不足も骨粗しょう症の原因の一つとされていますので、体を動かしながら軽い負荷をかけ、汗をかいたり、筋肉に刺激を与えたりすることで、新陳代謝をアップさせ、運動不足も解消しながら病気のリスクを回避できればいいですね。

ウォーキングはジョギングやランニングと比較すると体にかかる負担が少なく、時間をかけることで効果が得られる運動なので、ダイエット効果や脂肪燃焼効果を得るには、20分以上歩くことを目標にしましょう。短い時間でも効果はありますが、運動で脂肪燃焼効果をもっとも高まるのは、運動を続けて20分前後とされています。可能であれば30分～1時間程度を目安にするとダイエット効果も高まります。

しかしながら、1時間以上歩くと体が脂肪を蓄える方向に働くため、ダイエットには逆効果になることもあるようなので、あまり無理をせず20分から1時間程度歩くことで、より高い効果が期待できるのではないのでしょうか。

ウォーキングやジョギングなどに限ったことではありませんが、有酸素運動など、身体を動かすことで精神的にも肉体的にもスッキリした経験は誰にでもあるかと思います。外に出て風を感じ、自然の香りを感じ、自然の景色を眺めながら歩くことで気持ちをリフレッシュし、爽やかな季節を健康で迎えましょう！



## いきいき百歳体操を再開する予定です



南公民館で実施している「いきいき百歳体操」を次の日時から再開する予定です。

**4月1日(金)午後1時30分** ※以後毎週金曜日、同じ時間で実施します

●必ずマスク着用で参加してください

●発熱があったり体調が悪かったりする場合は、絶対に参加しないようお願いします



※ただし、まん延防止等重点措置が延長された場合は、引き続き自粛となりますのでご注意ください

