

かみかみしんぶん



第99号(令和3年8月)

地域活動支援センター

かみかみ

遠野市中央通り5-31(ちょボラ)

TEL:0198-63-3535

前回までは、散歩から始まり、ウォーキング(有酸素運動)が生活習慣病の予防になるとお話ししました。今回は、ウォーキング・ハイキング・登山の効果について触れたいと思います。これらは、メタボ(内臓脂肪症候群)の予防に適していると言われており、厚生労働省の情報板によるとメタボ対策には①積極的に体を動かす②軽めの運動を継続③筋肉を鍛える運動を日常生活に取り入れることが大切だそうです。また、昔やっていたスポーツを再開するのも良いかも!皆さんは、中学時代何かやっていましたか?(喫茶の片隅から)

7月行事の報告など



いとばた 井戸端サミット

4日(日)、6名が参加し「熱中症対策」について話し合いました。参加者の中には、実際に熱中症を体験したというメンバーもいて、その時の実体験を交えた体験談を話してくれました。他にも、普段気をつけていること等の対策が上げられました。詳細は、記録に記載して地活コーナーに置いてありますので、ぜひ参考にしてみてください。

【症状の目安】

大量の発汗、頭痛、吐き気、脱力感、高体温など

【ポイント】

熱中症の症状が現れたら、まずは涼しい場所へ移動しましょう。



たなばたかざ 七夕飾り in ちょボラ

3日(土)、2名のメンバーにお手伝いしてもらいながら、今年もちょボラに七夕飾りを準備しました。例年に比べてコンパクトな笹になりましたが、七夕飾りと短冊を飾り付ければ、りっぱな笹飾りの完成です。ちょボラに来所された皆さんにも短冊を書いていただいています。ちょボラの七夕飾りは、来月7日(土)まで飾ってあります。願いごと



を短冊に込めてみませんか?

お気軽に、お越しください。



ラジオ体操



毎月隔週の水曜日にラジオ体操を行っています。ラジオ体操には“ストレッチ効果”“筋力アップ”“代謝アップ”“腰痛・肩こり改善”などいろいろな効果があるそうです。また、身体を動かすことで気分転換にもなりますよ。水曜日以外でも実施します!スタッフにお声がけください。

とのおまちある さんぽ 遠野町歩き(散歩)



17日(土)、遠野町歩きを予定していましたが、連日厳しい暑さが続いていたことから中止としました。8月は28日(土)を予定しています。お盆も過ぎて、暑さも少しは和らいでくれるといいなあ。一方、道端に目を向けると、桔梗や萩など秋の花が咲き始めています。次の季節の足音を感じながら、小さな秋を探してみませんか?皆さんの参加をお待ちしています。

～お知らせ～

★喫茶お盆休み

8月13日(金)～15日(日)

★小屋会について

8月の小屋会はお休みします

地活かみかみは、お盆中も通常通り営業しています。