

第 3 7 回 いきいきサロン

中井町内会、生き生きサロン担当 山中 国之

日 時 平成 22 年 6 月 9 日 (水) 午後 1 時 ~ 3 時

場 所 中井公会堂

内 容

1 . 見守り新鮮情報 / 情報収集 : 門脇、報告 : 大森会長

* 83 号 地デジ移行後はラジオでテレビ放送が聞けなくなる

いつもラジオでテレビ放送を聞いているが、移行後はテレビ放送が聞けなくなると小さな文字で書いてあった。買うときは何の説明もなし、全く不親切で憤慨です。

と書いてあったが買い替えの際地デジ移行後の利用の仕方を家電販売店で説明を聞く事

* 84 号 いかにも専門家らしい格好して、ワゴン車の中に案内して検眼、メガネを次々超高い価格で販売。

高齢者の視力は、白内障などの病気も考えられます、先ずは、メガネ作りの際は眼科医の診察を受けること。

2 . 健康の 3 か条 / 大森会長の生活情報

食事 20 以上の食材をバランス良く食べる。

運動 ストレッチ運動で筋肉をしなやかにして、血流を良くする。そして一時間のウォーキング (約 1 万歩)。まず 20 分で脂肪を燃焼させ、あとの 40 分で糖분을燃焼させるウォーキングをすると効果的です。

睡眠 質の良い睡眠を / 今後の会合で専門家を呼んで研修を実施します。

3 . ストレッチ体操 (スタティック・ストレッチ) 岡通研指導部 林 武夫

* 健康体をつくる運動の 3 要素

複式呼吸

通常の呼吸より 5 倍もの空気を取り込むことが出来る。

従って、運動前に 3 ~ 5 回腹式呼吸を予備運動として行うこと。

スタティック・ストレッチ

縮こまろうとする筋肉を伸ばし、しなやかにする事で血流を良くし、血液中の老廃物を体外に放出する。

アイソタ、メタリックス（静的筋力トレーニング）
重力に負けない、正しい姿勢を保つ筋力を維持する。

4．スタティック・ストレッチ、筋力トレーニングの実技

林先生の指導で、ストレッチ、筋肉トレーニングの実技を1時間行う。



林先生の健康講座と実技指導

5．歌声喫茶なかい

みんなで初夏を歌う

6．お楽しみ抽選会「今日の運勢は」

7．出席者

大森武生、敏子、茂子、仁、光子、貞子、紘子、中村初子、弘子、松本美智子
岩坪夫婦、西村忠男、門脇正彦、中西啓次、梶田恵美子、実盛泰子、山中国之
若水、大沢、林武夫、池田〔助手〕 22 名