

健康便り

第 1 号 2021 年 9 月

天嶽院下自治会（協力）ラジオ体操会

ラジオ体操ウォーキング

- ◎開催：毎週木曜、午前 10 時
- ◎集合場所：御幣下公園
- ◎持ち物：水筒、ハンカチ
- ◎歩行距離：4～6km(1時間強)

御幣下公園ラジオ体操

- ◎3月～4月：朝7時
- ◎5月～9月：朝6時30分
- ◎10月～12月中旬：朝7時
- ◎12月下旬～2月：冬季休止

新型コロナの感染拡大が続く中、如何お過ごしでしょうか。ラジオ体操会による“健康増進”の活動をうけて、皆様の健康づくりに少しでもお役に立てればとの思いから、「健康便り」を作成し、回覧による情報発信を行っていきことになりました。ぜひご一読下さい。（自治会会長より）

ラジオ体操会からの活動紹介

現在私たちのラジオ体操会は、毎週月水金の早朝に御幣下公園で行っているラジオ体操と、令和3年4月から始めたウォーキング活動(写真右:二伝寺アジサイ前のウォーキング一行)を実施しており、皆様のご参加を歓迎します。(満田代表)



夏休み両公園のラジオ体操風景



(右:御幣下公園) コロナ禍のため、今年も子供たちが参加しない静かな体操風景。

(左:赤坂公園) 今年は7月末の1週間、プラウドマンション自治会主催で親子一緒にの参加による体操実施。



健康コーナー ”自宅でできる簡単ストレッチ” (資料:藤沢市、構成:西澤)

運動をはじめる前に...

- 無理をせず、自分のペースで行いましょう。
- 転ばないように安全な場所で行いましょう。

★スクワット★ 太もも（前）の筋肉を鍛えます。

- 立った姿勢からゆっくり腰を落とします。（イスに座るように行くと効果的です）
- 5秒かけてゆっくり腰を落とし、5秒かけて戻します。



1日10回
×2セットを
目安に行い
ましょう!



足腰が弱い人は
イスを
使いましょう

★膝伸ばし★ 膝への負担が少ない運動です。

- イスに座って片方の足を持ち上げます。つま先は天井に向けましょう。
- 足を上げる高さで運動の強さが変わります。
- 足を上げたら5秒キープし、ゆっくり下ろします。



★もも上げ★ 腸腰筋を鍛えます。

- イスに座り、手でイスの座面をつかみ、体を安定させます。
- 片足ずつひざを胸に引き付けるように上げます。
- 5秒キープして、ゆっくり下ろします。

