

# 富浦協働つうしん



発行：富浦地域づくり協議会「さざなみ」

令和4年8月25日

Tel 0470-33-3412 Fax 0470-33-4788

〒299-2403 南房総市富浦町原岡88番地2(とみうら元気倶楽部内)

第138号

<https://www.facebook.com/TOMIURA.SAZANAMI/>  
mail : tomiura.sazanami@gmail.com

~~~~~

## グラウンドゴルフ「さざなみ大会」

グラウンドゴルフ「さざなみ大会」を開催します。

どなたでも簡単にプレーを楽しめますので、皆さんの参加をお待ちしています。

日 時：8月30日（火） 12時30分受付 13時00分開始

場 所：多田良磯の脇広場（おさかな倶楽部そば）

問合先：富浦親和会会長 中林彰さん 090-9671-0459

※ 参加費無料、申込不要 道具は用意してあります。



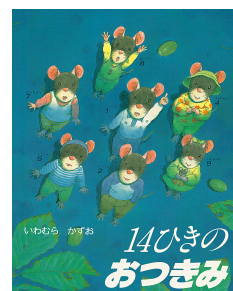
## おはなし会

日 時：9月11日（日） 午前11時～

場 所：とみうら元気倶楽部 多目的室

※新型コロナウイルス感染状況により中止になる場合があります。

絵本の読み聞かせをします。「お月さまってどんなあじ?」「14ひきのおつきみ」です。お楽しみに!



# 生涯元気塾

トレーニングセンター「サンプレイ」を主宰する宮畑豊さんが「月刊なぜ生きる」（1万年堂出版）に連載されている「生涯元気塾」から抜粋してご紹介します。



## 健康は、自分でつかむもの

高齢者ほど、筋肉を鍛えないといけません。そうしないと、病気になる前に、人は足もとから崩れてしまうのです。

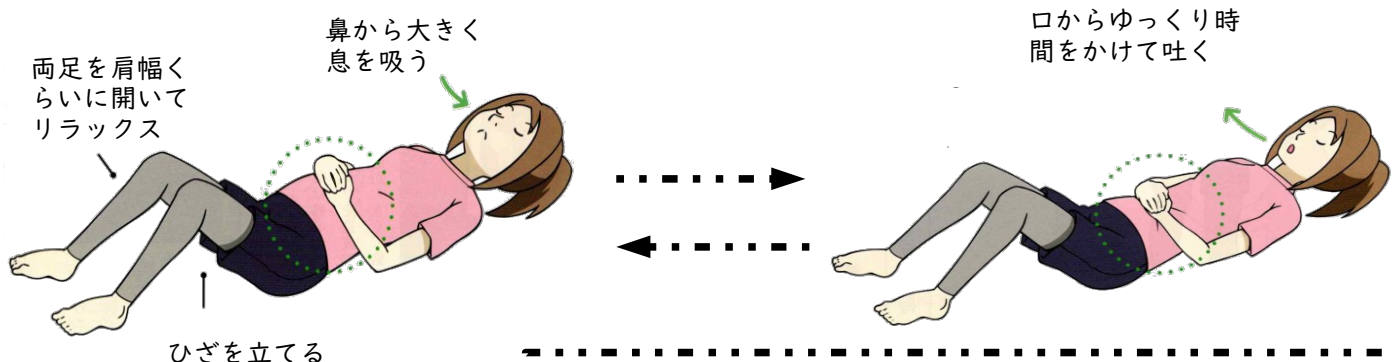
運動は、毎日、10分でも、20分でもかまいません。毎日が無理なら、週に2、3回でもいいのです。1年間続けてみませんか。その効果は、あなたが想像している以上です。

## 自分の体と相談しながら、軽い運動から始めよう

運動を長く続けるためのコツは、最初は、ならし運転程度の軽い運動から始めることです。

それから自分の体と相談しながら、ゆっくりと、少しずつ強さ（回数）を増やしてゆくことです。

トレーニングは、いつも腹式呼吸から始めます。長生き（息）をしたいのなら、長い息のできる腹式呼吸のやり方をぜひ身につけてください。十分息を吸い込んでから、ゆっくり吐きます。



※同じ動作を10回から20回繰り返します。両手を重ねて置いて、お腹がふくらんだり、へこんだりするのを確認しましょう。

腹式呼吸は「吐く」ほうが重要です。ゆっくり時間をかけて息を吐き切れれば、「吸う」ほうは自然に入ってきます。

## ロコモ体操教室の予定

9月14日（水）28日（水）10月12日（水）26日（水）

午後1時30分～ とみうら元気倶楽部 多目的室

※申込不要です。運動ができる服装で、お気軽にご参加ください。

※人数が多い場合は「さざなみホール舞台」で行います。

見学だけの方も歓迎です。