

# 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9月22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139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」

8月30日(火)にグラウンドゴルフ「さざなみ大会」を開催しました。19名が参加しました。当日は雨も心配されましたが、その分涼しくて運動するのに適した日になりました。直前に草刈りをしてコートを整備してあったので、皆さん良い結果が出ました。

初めての参加でホールインワンを達成した人もいて、コロナ禍の中で久しぶりに野外での運動ができてよかったという声も聞かれました。



## びわっこガーデンで楽しく遊ぼう

毎週日曜日(第2を除く)

午前10時から

場所は富浦中央児童遊園です。



## おはなし会

日時：10月9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。「もりのおふろ」「おいもほり」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。

## 運動を一年間続けてみませんか

健康で生き生きとした毎日が送れるなら、一日10分、20分の時間の投資は安いものだと思いますか。運動を続けることによって、効果が持続することを忘れないようにしましょう。その効果はあなたが想像している以上です！

前回の準備運動の「腹式呼吸」に続いて「その場歩き」を紹介します。

鍛えられる筋肉

三角筋

太もも

1 肩の力を抜いて、まっすぐ立ちます。

2 背筋を伸ばしてその場で足踏みを繰り返します。

3 30数えたら、今度は太ももが床と平行になるくらい高くあげます。

4 まっすぐ前を向いて、足踏みに合わせて、腕を大きく振ります。体が温まるまで続けましょう。

5 体が温まってきたら、足踏みの高さを低くし、手の振りも小さくして、少しずつ動きを止めます。

視線は前に

ひざを直角まで上げると、スクワット効果もある

腹筋

おしり

ふくらはぎ

アキレス腱

太ももや、腕の筋肉を大きく動かすことによって、全身の血行が良くなり、体を温めることができます。

宮畑豊さん講演会 開催決定！！  
(仮)「自立した生活のための  
筋力トレーニング」

日時：11月10日(木)  
午後2時～

場所：とみうら元気倶楽部  
さざなみホール

※詳細は広報等でお知らせします。

《宮畑豊さんプロフィール》

1941年、鹿児島県奄美大島生まれ。中学・高校で柔道の県大会優勝。19歳の時、脊髄分離症で1年間寝たきり生活を経験。医者から「運動はもう無理」と診断を受ける。「自分で何とかするしかない」と決意し様々な試みの中でボディビルと出会う。全日本ボディビルコンテストで25回の連続入賞、1981年NABA ロンドン大会・ミスターユニバースミドル級4位、ほか輝かしい記録を打ち立てる。1998年に始まった埼玉県三郷市のシルバー元気塾で高齢者の筋肉トレーニングを指導。現在トレーニングセンター「サンプレイ」主宰。

## ロコモ体操教室の予定

10月12日(水) 26日(水) 11月9日(水) 16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。