

あしやわがまち通信

Our town communication Ashiya

発行
「市民が創る情報紙プロジェクト」
地域福祉アクションプログラム
推進協議会
TEL (0797) 38-2040
FAX (0797) 38-2060

第7号

今回は運動の特集です

続けるコツは“仲間がいること”

健康的な生活を送るには運動が大切だとわかっているけれど、毎日が忙しく、なかなか体を動かす機会がないという方は多いのではないのでしょうか？

運動は「なにをしていいかわからない」、「時間がない」、「一人では難しい」など、継続していくことは、難しいものです。

今回は、家事などの普段の生活の中での運動

や、忙しい方も運動が苦手な方も楽しめるスポーツなどについて取り上げています。

運動は健康づくりや介護予防になるだけでなく、新しい仲間をつくるきっかけとなり、交流が広がれば、地域の中で顔馴染みの関係ができていきます。

ぜひ、様々な運動を知って、仲間づくりのきっかけにしてください。

イチオシ

健康教室

体育協会おすすめの「自力デ整体」をはじめ、ヨガやピラティス、エアロビクス、気功などを行っています。詳しくは体育協会までお問い合わせください！



芦屋市体育協会

特定非営利活動法人芦屋市体育協会は、地域住民を中心に、スポーツ及び文化の指導・講習会・行事等を行い、芦屋市におけるスポーツ及び文化の普及・進行に寄与することを目的に活動しています。

<お問い合わせ先>

TEL&FAX : 0797-38-3989

イチオシ

スポーツ吹き矢

筒に入れた矢を的めがけて吹くスポーツ。腹式呼吸を取り入れた呼吸法で健康も改善！年齢・性別を問わず初心者からベテランまで楽しめます！



芦屋市レクリエーションスポーツ協会

芦屋市レクリエーションスポーツ協会は、レクリエーションスポーツの普及及び振興を通じてレクリエーションスポーツ愛好者、実践者の親睦を深め、市民の心身の健全な発達に寄与することを目的として、活動しています。

<お問い合わせ先>

TEL : 0797-22-7910

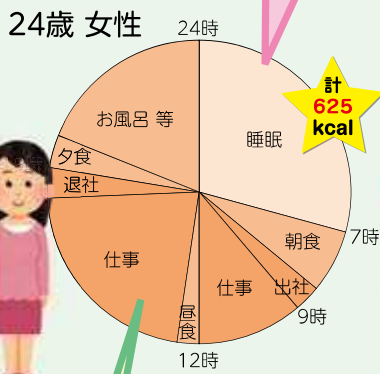
FAX : 0797-22-1633

実はあなたも運動しているかも!? ～くらしの中の運動～

1日の中で運動できる量は人によって様々です。

自分は1日でどれくらい体を動かしているのか見直してみませんか？

運動はしたいけれど、
仕事があるから
時間がないなあ…

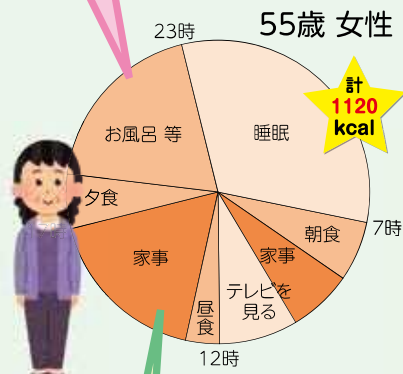


例えば階段2階分往復で約15kcal、
10分歩くと約70kcal消費することが
できます。無理のない範囲でトライ
してみてください！

仕事1時間(平均)…約70kcal

- 例) オフィスワーク(1時間) 約80kcal
会議(1時間) 約80kcal
パソコンのタイピング(1時間) 約70kcal

動くことは苦手だし、
家事もあるから、
一日のほとんどは
家で過ごします

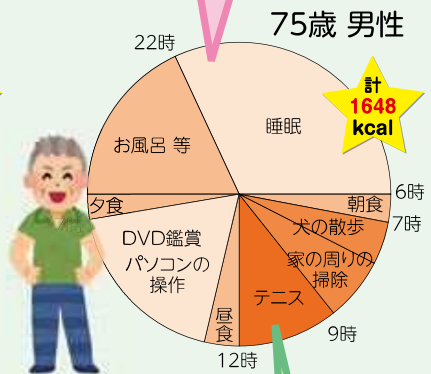


毎日、お疲れ様です。
意識をして手足を動かすと
より効果的です！

家事1時間(平均)…約160kcal

- 例) 買い物(1時間) 約130kcal
料理(1時間) 約160kcal
洗濯(1時間) 約200kcal

退職後、
趣味のテニスで
毎日運動しています



素晴らしい！
ぜひこの運動を続けてください！
より長く楽しむためには適度な休憩
を挟むと良いでしょう。

テニス1時間…約250kcal

- 例) 準備体操(1時間) 約160kcal
ジョギング(1時間) 約200kcal
シングルス試合(1時間) 約350kcal

(参考)
ウォーキング1時間…約230kcal
ポテチツップス1袋…約500kcal

家事

…実はスポーツにも匹敵する運動量！

運動量のある家事 BEST3

1位 **部屋の片づけ** 250kcal 体全体を使う全身運動！

2位 **洗濯** 210kcal 水を含んだ衣類は運ぶのも干すのも大変！

3位 **窓拭き** 180kcal 大きい窓を拭くのは体力を使います

カロリーを消費することは日々の暮らしの中でも工夫次第で可能ですが、
楽しく体を動かすことはリフレッシュするという点でも健康づくりに効果的です。
次のページからは誰でも気軽に始めることができる運動について掲載しています。
あなたに合った運動を見つけてみませんか？

市内で行われている活動



誰でも楽しめる頭脳戦!

ポッチャ

(「しょうがい者とのスポーツ交流ひろば」より)



参加者の声…

このポッチャはルールが簡単で誰でも楽しむことができるのが特徴です。ボールを投げる場所や角度を工夫して競うため、体力や力は必要なく、年齢や性別はまったく関係ありません。様々な方が来られてチームを組むため、幅広い世代の方と交流する機会にもなりました。

どんなスポーツ?

ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6つの球をいかに近づけるかを競います。

ボールを投げることができなくても自分の意思を介助者に伝えることができれば補助具を使って参加することができます。

しょうがい者とのスポーツ交流ひろば

障がいについて理解を深め、「障がい者スポーツ」の普及を目的に、市からの委託を受け、実施しています。
障がいのある人も、ない人も気軽に障がい者スポーツを楽しんでいただける場ですので、みなさまのご参加をお待ちしています。

お問い合わせ先：芦屋市社会福祉協議会

TEL：0797-32-7530

FAX：0797-32-7529

自分にあつたレベルで楽しめる!

クォーターテニス



参加者の声…

このスポーツの良いところは、それぞれができる範囲で楽しめることです。みんなでわいわい楽しむのもよし、本気で全国大会を目指すのもよしです。ぜひトライしてみてください!

どんなスポーツ?

テニスコートの4分の1で楽しめることから名づけられたニュースポーツです。

バドミントンコートでルールは硬式テニスとほとんど同じですがスポンジボールを用いて双方打ち合い、得点を競います。

高齢者から子どもまで楽しむことができ、また、屋内スポーツであるため、天気を気にすることなく、行うことができます。

お問い合わせ先：

芦屋クォーターテニス協会

TEL：0797-38-7226(本田 陽保さん)