

暑い日々の続いた長い残暑も過ぎ、朝晩の涼しさが身体に応える季節になってきました。

日中でも雨が降ったりすると一段と寒さを感じ、暖房が恋しくなります、この時期は寒暖の差が大きく、身体の変化にも十分注意しなければならない季節です、寒さ対策をして、風邪など引かないようになります。

テレビの受信障害解消！

長い間受信障害によりテレビの映りが悪く、楽しみにしていた番組等が見られませんでしたが、ようやく業者によるアンテナ設置工事が始まり受信が復活しました。

17日朝から、貯水槽脇に13メートルの鉄柱を立て、先端に受信アンテナを設置し、一括受信してから各世帯に分配するとの事です。

この仮設は、もともと電波の受信が良くないのに加えて、仮設周辺の木々が成長して電波障害を起こしたようです、その為受信調査して13メートルの鉄柱設置となりました。



今月の健康

内臓脂肪減ウォーキング！

ウォーキングで効率的に内臓脂肪を燃焼させるには、全身を動かして消費エネルギーを増やすことが大切です。

姿勢、歩幅、腕の振りなど、基本のウォーキングフォームを身につけましょう。



背筋を伸ばし、腕を振って歩きます、歩幅はふだん歩くよりも少し広めにとると、運動量が増して効果が高くなります。

腕は自然に伸ばしたまま、からだの動きに合わせて前後にかるく振る、歩くピッチを速めるときはひじを曲げて振る。

注意すること！
*腰を左右に振ったり、

からだを左右どちらかに傾いたりしない。

*足をひきずって歩かない、正しく歩かないと脂肪が燃えにくく、つまずいて転倒の原因にも。

*友達と歩くのは良いが、会話を夢中になると歩くスピードが落ちて運動効果を得にくい。

9月もたくさんのイベントが行われました、社協さんやカリタスさんと岩手生協さんのお茶っこサロンでの物づくり、難民を助ける会さんのローソク作りをしながらの、療法士によるマッサージ、小笠原さん指導によるフラダンスの講習、住民同士が自主的に集まってのフラダンスの練習、ぬいぬいの祭半纏作成、そして、花巻結っこさんが初めてイベントを開催してくれました。

おこわと汁物をいただきながら会話で盛り上がり、たのしく過ごしました。

今月も楽しいイベントを企画しています。

参加をお待ちしています。



大槌まつり！

2年ぶりに、大槌稻荷神社、小槌神社の祭典が22日23日の両日盛大に開催され、22日には大槌稻荷神社の神輿巡幸が孵化場仮設団地内まであり、久しぶりに興奮しました。



10月の予定表

1日	お茶っこ会（社協）	10:00～
3日	マッサージ（安藤さん）	15:30～
10日	ふれあいサロン（いわて生協）	10:00～
	マッサージ（安藤さん）	15:30～
17日	健康相談（予防医学）	13:30～
25日	らくらく体操（地域包括）	13:30～
30日	フラダンス（小笠原さん）	10:00～