

# ネットワーク通信

NO. 89 (R1. 8. 6発行)

長井市社会福祉協議会

〒993-0011

長井市館町北6-19

☎ 0238-88-3711(代表)

☎ 0238-87-1822(直通)

FAX 0238-88-3712

長かった梅雨がようやく明け、猛暑の夏がやってきました。みなさんはお変わりなくお暮らしのことと存じます。8月は夏休みやお盆などさまざまな行事に加えて、暑さとの闘いがあります。寝苦しい日が続きますが、夏風邪などひかないよう、また熱中症にならないよう水分を十分にとりながらお過ごしください。

## ~~バランスボールを体験しました~~

7月25日(木)、長井市生涯学習プラザにてバランスボール交流会を行ないました。講師の先生は、米沢でトレーニングジムをしている瀧澤先生です。参加者全員が初めての体験なので、みなさん、楽しみにしておられたようです。

全員でヨガマットとバランスボールを準備し、教室がスタート！最初はボールに座り、体の側面伸ばしや上体を左右にねじるストレッチをして体をほぐしました。体が温まってきたところで筋カトレーニング開始です。

ボールに両手をついて、上半身を前に伸ばしていく運動や、横になりボールを足で転がし、関節を伸ばす運動を繰り返し行いました。先生から、「無理をしないようにゆっくりと。」「息をとめないように。」とアドバイスがありました。次に、横になりボールに両足を上げ、体が一直線になるようおしりを持ち上げ、腹筋を鍛える運動をしたのですが、これが一番きつかったです。みなさんも、かなり苦戦しているようでした。「バランスボールは転がるように作られているので、筋力が無いと動いてしまうんです。」と先生から話がありました。片足ずつになると、ますますボールが左右に動いてしまい、笑いが出てしまいました。

後半30分は、ニュースポーツを体験しました。子供たちはニュースポーツを大変気に入ったようで、何回も挑戦している姿が見受けられました。

この教室で習ったことを自宅でも実践し、運動不足解消につながれば目的達成ですね。

今回は夏休みに入った可愛いお子さんの参加もあり、和気あいあいで楽しい体験教室になり、大変うれしい交流会になりました。



↑ ニュースポーツ  
← ラダーゲッター

### H31年度 第5回定期交流会

#### バランスボールで 体幹を鍛えてみませんかPart2☆

2回目のバランスボール教室を開催いたします。運動不足解消を図りながら、バランスボールを効果的に使う筋トレで、腹筋だけでなく上半身から下半身、そしてありとあらゆる全身の筋肉を鍛えることが可能なんです。

1回目は基礎的なことを教えていただきました。2回目の教室を終えた時点で、各家庭でも筋トレができるようになっていければ最高ですね。それを目標にがんばりましょう。

皆さんの参加をお待ちしています。  
申込はお電話でお願いします。



### 記

日 時： 8月22日(木) 10時～13時  
場 所： 老人福祉センター 大広間  
内 容： バランスボール教室  
&ランチ(アトリエ・パッション)  
持 ち 物： フェイスタオル  
飲み物と道具はこちらで準備します。  
講 師： 伊藤 利春 様  
会 費： 無料  
申込締切： 8月16日(金)  
申込・問合せ先 長井市社会福祉協議会  
☎ 0238-88-3711  
0238-87-1822(直通)  
担当：鈴木・手塚まで

## 8月各種イベント情報（詳しくは市報をご覧ください。）

期日	時間	催し	内容	会場	対象	参加費	問合せ・申込	
8/9.10. 11.12. 14.15. 16.17. 18.24. 25	金土 日月 水木	9時30分～16時30分	<b>運行延長！！</b> 水陸両用バス in 長井ダム百秋湖 道の駅⇄長井ダム (申込受付中)	一日4便運航(1周75分) 1便 9時30分～ 2便 11時15分～ 3便 13時30分～ 4便 15時15分～	20分前まで 道の駅「川の みなと長井」 内観光案内 所集合	どなた でも	中学生 以上 2500円、 3歳から 小学生 1500円	やまがたアルカ ディア観光局 ☎88-1831
8/10	土	14時～ 16時	長井バイカモン けん玉クリニック	<b>毎月第2土曜日に開催。</b> 福祉けん玉を使って、脳と身体を イキイキさせましょう。	タスパークホ テル 2階プ レールーム	どなた でも	無料	齋藤 直樹 ☎090-6226 -3997
8/14～ 16	水～ 金		致芳黒獅子めぐり	致芳各社寺の祭礼日にご朱 印場所で、ご朱印を集め、5 カ所以上巡った人には縁起 物を贈呈。致芳コミュニテ ィセンターにパンフレットあり。	致芳地区内 各社寺	どなた でも	無料	致芳コミュニテ ィセ ンター ☎84-6337
8/15	木	15時～	長井市成人式		タスパークホ テル	該当す る方		文化生涯学習 課 ☎84-7677
8/21	水	13時30 分～	みんなでシネマ (映画上映会) 『TOOTSiE』 (トツィー) 上映時間116分	俳優マイケルは向こう気の 強さからニューヨーク中のプ ロデューサーを敵に回し、 さっぱり仕事が回ってこな い。窮地に立ったマイケル は、女装し「ドロシー」と名 乗ってオーディションに出 場、見事大役を勝ち取るが …。	市立図書館3 階視聴覚室	どなた でも	無料	市立図書館 ☎88-2535
8/24	土		長井北中 大運動会					
8/31	土		長井南中 大運動会					
8/31	土	10時30 分～12 時	消費税に負けない暮 らしとお金の考え方	消費税増税に落ちていて 対応するために基本的な 考え方など	交流センター ふらり	どなたで も <b>申込締 切 23(金)</b>	無料	交流センター ふらり ☎84-5869
8/31	土	14時～ 16時	広い河の岸边 コンサート	主な予定曲: 広い河の岸 辺、コンドルは飛んで行く など	タスパークホテル コンベンションホ ール	どなた でも		実行委員会 事務局 八木 ☎090-5230 -8819

### ♪ ● コンサートのご案内 ● ♪ ●

「葉っぱ塾」の八木さんより、下記コンサートの無料招待券を頂けることになりました。ご希望の方は、コンサート申込締切日まで、生活支援相談員へご連絡ください。

#### ○文屋小百合×たかこ・やぎりんバンド 広い河の岸边コンサート 第3回

日時：8/31(土) 14時～

場所：タスパークホテル コンベンションホール

申込締切：8/20(火)

#### ○梅津 碧 ソプラノ・リサイタル

日時：9/20(金) 18時30分～

場所：タスパークホテル

申込締切：9/10(火)

### お知らせ

暑い夏を乗り切っていただけるよう、全世帯の方に美味しいお菓子をお届けすることになりました。

8月の訪問時にネットワーク通信と一緒にお届けいたします。

なお、訪問時留守の世帯には、ドアポストに投函させていただきますのでご了承ください。



あとがき…夏野菜が出回ってますね。みなさんは、どんな風にして食べますか？きゅうりはそのまま食べてもおいしいですね。夏野菜は、火照った体を冷やしてくれる効果もありますので、上手に取り入れて、夏を乗り切りましょう！！

