

運動で心も体も軽やかに！

これからの季節、庄内では日照時間が大きく減ってきます。東北から中国地方の日本海側では、心の病を発症する方々が少なくないと言われています。日照不足という天候の影響が大きいとのこと。

とはいえ、そういう傾向があるというだけで必ず発症するわけではありませんし、様々な予防策・対応策があります。その一つに、「体を気持ちよく動かす＝運動」もおすすりめです。

心が穏やか・晴れ晴れだと、体調も良かったりします。体が調子いいと、前向きになれるなど、心に良い影響が出てきます。・・・心と体は持ちつ持たれつ。心と体は相互に影響し合っています。

運動で体調を整えることは、心・気持ちにも良い効果が大きいと期待できます。

運動のマイナス面は？

ほとんどありません。（間違ったやり方や適度ではない）運動をすると怪我をしたり健康に害が及んだりすることもあります。体を動かさないほうが、病気になりやすいと考えられています。

運動はどの程度すれば良いのでしょうか

- まず、どんな運動でも何もしないよりはましです。
- 適度な運動で、心臓病や糖尿病、がんなどのリスクが低くなるだけでなく、気分が落ち込むのを防ぐと考えられています。つまり、運動には様々な恩恵があるのです。
- 適度な運動とは、例えば、ウォーキングなら早く歩きながら会話ができる程度です。筋トシなら正しい姿勢・やり方で10～20回繰り返してできる程度です。



さらに・・・

- ★運動をすると自分に対して肯定的になり、人間関係の改善も期待できます。結果として物事への対処能力も上がることでしょ。
- ★自分の健康管理ができていて、満足感を得られます。
- ★もし健康上の理由でできないことがあっても、できることは何か他にあるはずですよ。

★今より少しだけ、日常生活の中にまめに動くようにすることから始めましょう。たとえ小さな変化でも、やる気を高め達成感を感じることで気分も良くなります。

11月の予定



利用資格講習会／トレーニングルーム 対象：中学生以上

●14:00～15:30／10(水)・24(水)

●19:00～20:30／5(金)・12(金)・24(水)

★受講料／¥310 ★小真木原・羽黒・櫛引の体育館のトレーニングルームとの共通利用資格です。

★一度取得した資格はずっと有効です。

利用資格講習会／フリークライミング 対象：高校生以上

●10(水)・19(金)／19:00～20:30 *要予約

★受講料／¥310 ★中学生以下の方は資格取得者(成人)同伴で利用できます。



健康運動教室／藤島文化スポーツ事業団

●すっきりしよう教室《第2・4火曜10:00～11:00》

: 9(火)・30(火) *自由参加¥100；【会場】藤島体育館

*第4週は祝日なので第5週に開催です。

●八栄島さわやかストレッチ《第1・3木曜10:00～11:00》

: 4(木)・18(木) *自由参加¥100；【会場】八栄島活動センター

●東栄さわやか教室《第1・3木曜14:00～15:00》

: 4(木)・18(木) *自由参加¥100；【会場】東栄活動センター

●渡前さわやか教室《第1・3金曜14:00～15:00》

: 5(金)・19(金) *自由参加¥100；【会場】渡前活動センター

●(長沼地区はぼっぼの湯で運動教室行っています)

休み

▲トレーニングルーム：毎週月曜

▲グラウンドゴルフ場：15(月)～ 冬季休場に入ります。