



プール情報

発行日
2016. 11. 10
No. 255

発行 大船渡市社会福祉協議会事務局(Y・Sセンター内) ☎ 27-0001 FAX 27-0800

プール利用者手帳

8人に記念品!

プール利用者手帳登録625人。
10月中手帳終了者31人で、その内訳は、次表のとおりでした。

No	1~16冊	2~11冊	3~12冊
1	2325	2305	岸浩子
2	2342	2386	佐々木紀子
3	2471	2488	今野房子
4	2474	2492	吉田シマ子
5	2619	2497	新谷幸江
6	2762	2572	松田冴子
7	2764	2573	磯谷友良
8	2765	2669	吉川晃
9	2786	2671	
10	2791	2707	
11		2815	
12		2817	
13		2819	

3・6・9・12冊終了の8人に、YS利用優待券(3回分)を贈呈しました。

全国水泳大会で大活躍!

ねりんピック(特別高齢者賞)



長崎県で開催(10月15日~17日)の健康福祉祭り(60歳以上対象)にねりんピックに高橋淳さん(83歳)が岩手県代表で出場し、全国から集った286人と健康に感謝しながら自己ベストをめざし臨み下表通りの活躍をしました。

区分	種目	記録	成績
高橋淳	50m背泳ぎ	58'39	6位
	50mバタ	1'9"66	2位
	100mリレー	男女各2	17位

全国障害者スポーツ大会

10月22日~24日まで開催の岩手国体障がい者水泳大会に、今野房子さん・

水野イサヲさん・佐々木嵩知さんが出場し、全国の仲間と共に感動的な泳ぎを展開しました。



	区分	種目	記録	成績
今野房子	上下肢	25m自由	24'52	1位
		25m背泳	36'80	1位
水野イサヲ	下肢	25m自由	37'96	4位
		25m背泳	36'58	5位
佐々木嵩知	知青年	50m自由	28'91	2位
		50m自由	13'96	1位
		200mリレー	29'94	1位

参加者募集

日常生活に追われ心身共にストレスを抱え、体力の衰えを感じていませんか。



パワフル・ア쿠ム
65歳未満対象
10:00~11:00
受付 9:30~10:00
①12月18日(日)
②12月27日(火)
③翌1月12日(木)

ストレス解消を目的に、65歳未満の人を対象にパワフル・ア쿠ム講座(3回)を開催します。現在の体力を知り健康維持を図る方法を検討してみませんか。

パワフルアクアは、最大酸素摂取能力を高める有酸素運動です。浮力・抵抗水圧・水温などの効果を生かした全身持久力を高める運動を体験しませんか。

申し込みは ☎ 27-0001!

からだのじょうきまつと知ること(60kg男)

- 問題1 血管の長さは何?
- 問題2 心臓の大きさは?
- 問題3 一日の心臓の拍動数は?
- 問題4 一日の心臓から送り出す血液量は?
- 問題5 哺乳類ソウ・ネブミ寿命を心鼓動数で割ると、回数は同じになるか?
- 問題6 運動の目安(歩行)90分=9000歩の消費カロリーはいくらか?

- 答え ①約10万km(地球2周半)・②握り拳・③9~12万回・④6~10t・⑤同じ20億回位・⑥3000キロカロリー

筋力測定会

体内の水分・筋肉・脂肪量の分布と割合を知ることができます。
12月10日(土曜日)
10時~15時(正午~午後1時除き)
申込み不要。直接お越しください

ひとこと

からだのしくみを知れば知るほど、その精密さと精巧さに驚かされます。バランスの良い食事や運動の習慣化を図るなど各臓器の負担を少しでも軽減し、生活することが大切ですね。今からでも実践しませんか。(多田)

