



プール情報

発行日

2015・10・10
No.242

◆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

15人に記念品!

プール利用者手帳登録644人。
9月中手帳終了者39人で、その内訳は、次表のとおりでした。3・6・12・24冊終了の15人に、Y・S利用優待券(3回分)を贈呈しました。

| | 1/4...10冊 | 2/5冊 | 記念品贈呈者 | |
|----|-----------|------|-----------|-------|
| 1 | 2056 | 2538 | 2065 2595 | 今野もとこ |
| 2 | 2106 | 2539 | 2077 | 沢田成子 |
| 3 | 2110 | 2541 | 2273 | 古館純季 |
| 4 | 2184 | 2563 | 2340 | 中里秀雄 |
| 5 | 2222 | 2564 | 2345 | 吉田果穂 |
| 6 | 2267 | 2598 | 2363 | 佐々木良 |
| 7 | 2282 | | 2378 | 千葉博堅 |
| 8 | 2354 | | 2396 | 小松泰 |
| 9 | 2409 | | 2424 | 佐々木紀子 |
| 10 | 2451 | | 2425 | 三浦晴恵 |
| 11 | 2472 | | 2428 | 千田直子 |
| 12 | 2500 | | 2444 | 今野千尋 |
| 13 | 2502 | | 2576 | 鈴木響子 |
| 14 | 2535 | | 2579 | 菊池昭子 |
| 15 | 2537 | | 2594 | 菊池尚美 |

利用者の声

運動効果にびっくり!

小さいころから「水が怖い」との想

いから水泳が苦手で、水に入ること、泳ぐこと等とんでもないことでした。

60歳を過ぎて身体にもいろいろ不調が出てきてきました。私にとって、一番やっかいなことは運動不足な上、食欲があることでした。

先日、かかりつけ医院で、血液検査を受けたところ、なんと中性脂肪が正常値の2倍と高い値にびっくりでした。

医師から「運動する」か「薬で値を下げるか」の判断を迫られました。

薬に頼りたくない思いから、かねてから友人から誘われていた週1回の水泳教室に参加することにしました。

1か月間、真面目に水泳教室に参加した後の検診で、なんと正常値に近い値になっていました。友人からは「身体が引き締まったね」と言われ、医師からも褒められました。



続けて行くことの大切さを今更ながら学び、最初のころの水に入る怖さもなくなり、プールの中の宝探しゲームはとても楽しいと感じています。

自分の体を大切にするためにも、プールでの運動水泳を続けていきます。これからもご指導よろしくお願ひいたします。(フレッシュ水泳教室 M・K)

楽しみながら健康づくり!

体調の変化に気づき、運動を始めて1か月間で大きな収穫を得たMさんから、うれしい報告を頂きました。

同じ悩みを持つ人々への励みになればと、情報掲載を承諾くださいました。これからも楽しく継続できるように応

救急講座終わる

10月4日(日)開催の救急講座に5歳～72歳まで16人が参加しました。

救命講習

- ①救急車とAEDを依頼。
 - ②救急車が到着するまで
 - 胸部圧5cmを30回+呼気2回
 - AEDは音声の指示に従って行う
- 着衣泳
2%の浮きを顔面で保つ。
●浮いて待て! を実践。
全員3分間の浮き身を体験。感動!



つらい

体調不良(肩こり・腰痛・足のむくみ・体がだるい等)は、リンパの流れが原因の場合があるそうです。

リンパの流れを良くするには、リンパストレッチ(背伸び、大股歩行、腰ひねり、正座等)と、リンパマッサージ(手のひらや指で優しくさする)があるそうです。

日頃からこれらの動きを取り入れ、体調改善を図りましょう。(多田)