みのわ通信No. 85

発行：【箕曲地域づくり委員会】　〒518-0441 名張市夏見215　箕曲市民センター内
TEL/FAX：６３－０４５３　E-mail:minowa-ko@emachi-nabari.jp

ウォーキングで健康づくり

地域づくり委員会健康福祉部では、健康づくりにノルディックウォーキングを実施しています。

いつでも、どこでも無理なくできるウォーキングは体内に酸素を取り込みながらおこなう「有酸素運動」の代表で、生活習慣病の予防効果があります。また、生活習慣病の予防だけでなく、健康増進のための様々な効果があります。

脳に酸素を送り、老化防止の効果、心肺機能が向上して、最大酸素摂取量が増えます。また、加齢とともにもろくなる下半身を強化してくれます。もちろんストレスを解消して、リラックス効果もあります。

良い事ばかりなので、この機会をきっかけにウォーキングに挑戦しませんか。

～ノルディックウォーキング～

◆開催日◆令和３年３月２６日（金）
◆集合場所･時間◆元錦生小学校グランド・午前９時
◆コース◆錦生地区周辺（６km程度）
◆マスク着用　◆ポールはこちらで用意します
※詳細は来月号に掲載します

上弦の月は満ちてくる

九月から始めましたギター&ウクレレ教室も三密を避けるため換気を行いながら講座を進めていました。夜の教室のため年明けから寒さが厳しくなり、暖かくなるまで課題を持ちながら自主練習となりました。みんなでの楽しい練習や、先生からのアドバイスがない中、一人での練習は時間や強い意志がなければやりぬけません。

「賢治童話セロ弾きのゴーシュ」チェロの練習にはネコやカッコウ、タヌキ、ネズミなど迷惑な夜の訪問者が結果的に演奏の猛練習や思いやる気持ちを知ることとなっていった。

個人の演奏もさることながら、みんなでの合奏も披露できればと教室は続けられる。その時にこそ、技術の向上だけでなく、みんなが調和された楽しい演奏となる。市民センターではそこまでの高めを求めていませんが、親しくなること、輪を広めること、そして技術も上がること、それが役割だと考えています。

新型コロナウイルス感染症に関する相談

発熱など風邪症状があるときは、電話でかかりつけ医など、身近な医療機関にご相談ください。相談先が分からないときや休日・夜間は、受診・相談センターへ

◆受診・相談センター　☎０５９５－２４－８０５０
午前９時～午後９時（伊賀保健所内/土・日、祝日も可）

名張市新型コロナ対策特設サイト

※午後９時～翌朝午前９時は、
三重県救急医療情報センター
☎０５９－２２９－１１９９