

宮前いきいき通信

TAKE
FREE

■発行: NPO法人ファンズアスリートクラブ <http://www.fscmiyamae.net>
■編集: ファンズスポーツクラブ宮前 川崎市宮前区神木本町5-1-17 TEL: 070-6401-9223 e-mail: postmaster@funssports.com
■発行責任者・編集長: 井上秀憲

第20号
(2025年5月10日号)

梅雨こそ新しい趣味を見つけましょう!!

「梅雨」という言葉を聞くと雨の日が多く外出の機会が減ったり、洗濯や掃除にも困るし、ジメジメして体調を崩したり、カビやダニも気になるし…とネガティブなイメージを持ってしまう方も多いのではないのでしょうか? 「お家時間をのんびり過ごせる季節」「夏を迎える準備時期」などポジティブな気持ちに切り替えるだけで楽しく過ごせるのではないのでしょうか?

宮前区にもシニアの皆さんが「アート」「食」などに挑戦できる機会がたくさんあります。ポジティブ思考に切り替えるきっかけになるものが見つかるかもしれませんよ。

宮前市民館、菅生分館、アリーノ(有馬・野川生涯学習支援施設)や区内に5か所あるいこいの家などではアート系の講座やサークルがたくさんありますし、料理教室なども行われています。



★宮前市民館

宮前平2-20-4 TEL: 044-888-3911

シニアの社会参加支援事業として様々な講座を行っています。スマホで写真を撮りアルバム整理や編集機能を学べる講座などもあります。地域のボランティア(スマボラ宮前)による無料「スマホ相談会」なども定期的に開催されているので是非ご参加ください。江戸古文書を読む会やハーモニカ、水墨画、フラワーアレンジのサークルなども活動しているので、一度宮前市民館に足を運んでどんな活動があるか見てみるのもオススメです。

★宮前市民館菅生分館

菅生5-4-11 TEL: 044-977-4781

毎月第2水曜日に開催される「おしゃべりスマホひろば」は、毎月1日から先着順で受付しています。囲碁や太極拳などのサークルもあるので是非お問合せください。

★アリーノ 有馬・野川生涯学習支援施設

東有馬4-6-1 TEL: 044-853-3746

室内で行える軽運動や英会話教室、金継ぎ体験などのアート系教室、スマホ講座なども開催されています。料理教室では人気の上生菓子教室や健康料理教室などを開催。人気教室も多く定員があるものも多いので、電話かアリーノ1階事務室でお問合せ、お申込ください。(右QRコード: アリーノ講座・イベントページ)



梅雨の時期に「アート」「食」「教養」などを楽しむことは、気分も前向きになりオススメです。同じ姿勢で集中しすぎて、肩が凝ったり疲労を感じてしまうこともあります。今回の宮前健康リレーコラムでは、心が元気になっても「体」がなまってしまわないように、椅子に座ったままできるストレッチを紹介します。

●文責: 編集部

宮前健康リレーコラム Vol.14 お家で出来るトレーニング&ストレッチ

今回のテーマ
「肩こり」「首こり」になる前に
時々ストレッチをしよう!!

筋肉が縮んでかたくなったり、こわばったりした状態になることを「こり」といいます。趣味に集中して同じ姿勢で座って作業をする際に、腕を前に出しっぱなしだと肩の横側の三角筋、背中を丸めていると肩甲骨を使いすぎて「肩こり」になってしまいます。首を前にずっと出していると「首こり」になります。可動域が固まってしまう前に、ストレッチをして自分の体を守りましょう。

～肩のストレッチ～



前にならえをした状態から、腕をクロスして片腕で反対側の腕を抱え込む。この時、抱えている側の腕をしっかりと引きつけましょう。



抱えられている腕のヒジが曲がっていると、筋肉が緩んだ状態でストレッチすることになってしまうのでヒジは曲げず腕はまっすぐに保つよう心がけましょう

～首のストレッチ～



片手で頭を引っ張りながら首を伸ばし、20秒程度静止します。呼吸はゆっくり大きく、全身に力が入らないように行ってください。

～肩甲骨はがし～



両手を腕の前で組み、背中や首を丸めて手を前方へ、できるだけ遠くに伸ばします。しっかり伸ばした状態で、15秒～30秒キープしたら元の位置まで手や姿勢を戻しましょう。

地域の皆さんとつくるトレーニングスタジオ～パワーライフスタジオ POWER LIFE STUDIO

神木本町でNPO法人ファンズアスリートクラブが運営しているスタジオです。毎週火・水曜日の午前中にシニアのトレーニングクラスを開催しています。オススメは水曜11:00～のシェイプアップエアロ。楽しく音楽に合わせて、有酸素運動が出来るクラスです。2回まで無料体験ができます。 ●住所: 神木本町4-17-1 ミヤマ II ●お問合せ: 070-6401-9223(ファンズアスリートクラブ)