

スマイルなんぶ通信 No.27

「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。
今回の担当は「アルカディアスポーツセンター」です。

みなさんこんにちは！スポーツトレーナーの望月奈留美です(^_^)
6月に入り汗ばむ季節になってきました。熱中症に気をつけて水分補給を欠かさないようにしましょう。
さて、今回は目標に向かって頑張っているチームダイエットなんぶのみなさんにインタビューしてみました！

①チームダイエットに申し込んだきっかけ(理由)は何ですか？

- ・健康診断の診断結果が悪く痩せなくてはと思ったが、一人ではダイエットが続かなかったから。
- ・体重が重いせいで足首が痛かったから。(減量し改善された)
- ・自分の身体のことを心配になってきたから。

②ひとりではなくチームダイエットでダイエットするのはなぜですか？

- ・一人では甘えが出てきてダイエットが続かないから。仲間がいると頑張れる。
- ・トレーナーと栄養士がいるので、運動と食事の正しいダイエット方法で減量できるから。

③チームダイエットに入って良かったと思うことは何ですか？

- ・健康診断の数値が非常に良くなった。
- ・栄養士、トレーナーがいるので今までの食事の見直しや日頃運動することができて身体が楽になった。

④チームダイエットでどれくらいの期間で何kg減量の成功しましたか？

- ・半年で-10kg(30代男性)
- ・3ヶ月で-10kg(40代女性)
- ・1年以上で-16kg(40代女性)



⑤体型以外で変わったことは何ですか？

- ・体内年齢が10才も若くなった。
- ・食べ過ぎないこと、運動すること、体重を管理することが習慣になった。
- ・健康診断で中性脂肪やLDLコレステロール、腹囲が基準値に入ったこと。とても嬉しかった。

「チームダイエットなんぶに参加してみたいけど、なかなか勇気が出ない方へ一言！！」

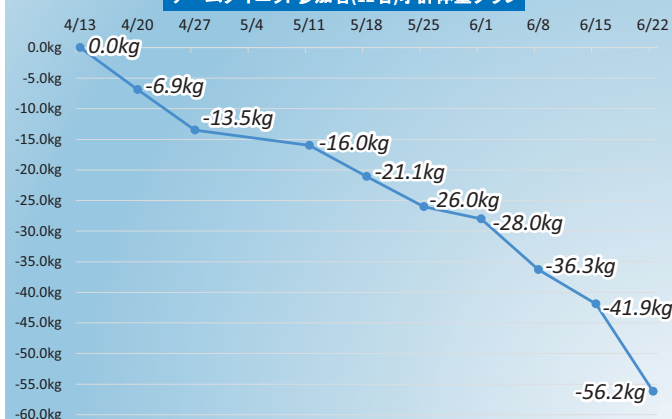
『ちょっとした勇気と行動がポイントです。レッスンに参加して、本気を出せば痩せられます！』

『同じ気持ちの仲間が集まるから恥ずかしくないし、痩せてくると嬉しいですよ。』

『何をするにも勇気がある。一歩踏み出すことも勇気がある。私もそうでした。でも自分自身で変えたい気持ちが参加することを決意しました。チームですることによってみんなで声をかけ合い楽しくダイエットすることに喜びを感じています。参加してみたい方、私たちと一緒に頑張ってみませんか？待ってます。』

自分を変えようと仲間と一緒に日々努力しているみなさん、本当に素晴らしいですね。いくら痩せたいと思っていても、行動しなければ自分自身を変えることはできません。いくつになっても“動ける体”を今のうちからつくっておくことがとても大切です。参加者の生の声を読んでいただいて、運動をするきっかけになれば嬉しいです。ぜひ、チャレンジしてみましょう！！

チームダイエット参加者(12名)の体重変化グラフ



運動と食生活を見直して改善することにより、太りにくい体を作っていくための効果的な方法を指導します。健康診断などですでに“要注意”と言われている方も、筋トレを行って筋肉を鍛え健康な心身を取り戻しましょう！

教室名：チームダイエットなんぶ

開催日：7月4日～9月12日毎週水曜日

時間：19:15～20:45

定員：10名 金額：5,000円 担当：瀧井・望月

体力に応じた指導を行うので初心者も無理なく始められます。

電話又は、直接スポーツセンターへお申し込み下さい。
TEL 0556-64-3113

図 書 館

●わくわくお話し会

7月1日(土) たけの子会
午後1時30分～2時30分

●乳幼児お話し会 のんたんのへや

7月5・19日(水)
午前10時30分～11時30分

●乳幼児3B体操

7月12日(水)
午前10時30分～11時30分
講師：日本3B体操公認指導員 飯島貴子先生
場所：アルカディア体育館



●夏休み図書館映画会

7月25日(火)
「バック・トゥ・ザ・フューチャー」
午後3時～4時 入場無料



●夏休み木工教室

7月29日(土)
午後1時30分～3時
後日チラシと情報センター通信にてお知らせ致します。

●乳幼児リトミック教室

7月26日(水)
午前10時30分～11時30分
講師：木内貴子先生／長洞まゆ先生



夏休み課題コーナーのご案内

図書館では、夏休みの課題(読書感想文)コーナーを設置します。「子どもにすすめたい本2017」・夏休みの友紹介図書・山梨県推薦図書など図書館入口にリストと共に紹介しますのでぜひ参考にしてください。

設置期間は7月1日(土)～8月27日(日)
多くの皆様の利用となりますので貸出期間は、1週間となります。詳しい内容は町のホームページ(アルカディア文化館・図書館のお知らせ)でもご覧いただけます。

早めに本選びをしておくのも良いかもしれませんね!



読書ノートの活用が増えてきました!

図書館では、読書推進の呼びかけに伴い「読書ノート」を作成しカウンターにてお渡ししています。いづどんな本を読んだか、時にはちょっと感想など書き加えメモしておくのも今後の読書を更に深めていく上で大切なことかもしれません。一般と子ども用両方あります。ぜひご活用下さい。



・テディーベアの会 アニメーションの世界!

物語をしっかりと読んで ゲームに参加。
あれ?と内容を真剣に思い出す子ども達。
大人でもうっかり読み落としてしまいそうな内容を憶え、その後ゲーム感覚でクイズに答えて物語の世界で遊びます。子ども達ならではの記憶力に驚かされました。



美 術 館

国際墨彩画展が5月26日(金)～6月11日(日)まで開催されました。今年は日中国交正常化45周年に合わせ中国からの作品も展示され水墨画の世界が広がりました。



新刊・話題本 紹介コーナー



・今野敏 集英社



・千早茜 文藝春秋



・葉室麟 講談社



・赤川次郎 新潮社



・梶よう子 集英社



・横関大 講談社



・高杉良 新潮社



・久間十義 KADOKAWA



・葉室麟 幻冬社



・五十嵐貴久
実業乃日本社



・森喜朗 幻冬社



・呉座勇一 中央公論新社



・伊集院静 講談社



・瀬木比呂志 新潮社



* 話題本やベストセラーは貸出中になることが大変多いです。ご予約下さい。電話でも受付けます。

☎ 6 2 - 9 2 9 2 南部図書館 ☎ 6 6 - 3 2 7 8 富沢図書館 まで

話題本の紹介



「小林カツ代伝」私が死んでもレシピは残る 中原一步 著 文藝春秋

【内容紹介】

料理本 230 冊以上、考案したレシピは 1 万超。天性の舌を持つ不世出の料理研究家・小林カツ代。その波乱万丈の人生の光と影をレシピと共に描きます。
過去の料理本も紹介しています。確かに簡単、早く美味しく作れる料理本ばかりです。