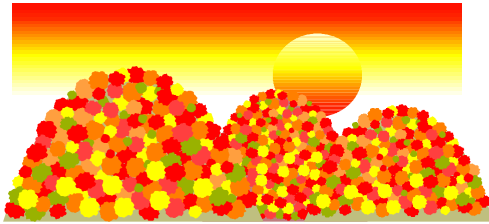


そろそろ秋が近づいて  
 きました。美しい紅葉、  
 美味しい食べ物、楽  
 しい行事：1年の締め  
 くりに向かつて存分  
 に秋を楽しみましょう。  
 そして秋が過ぎれば：  
 もう冬です。あつとい  
 う間に1年が経とうと  
 して、嫌だつた事、色々  
 事、嫌だつた事、色々  
 な経験は全てこれから  
 の自分の糧です。前に  
 進んでいきましよう。



# 千里寮便り

平成30年  
秋号

## 運動不足による疾病・障害

- 1.心臓病(狭心症、心筋梗塞、動脈硬化などによる虚血性疾患)
- 2.動脈硬化、高血圧症(コレステロールなどの脂質の沈着による血管の硬化)
- 3.糖尿病(炭水化物耐性の低下による)
- 4.肥満(摂取エネルギーと消費エネルギーのアンバランスから生じる)

## 運動を継続して行うことで得られる効果

- 1.体重と体脂肪量が減少し、筋肉量が増加する。
- 2.ウエスト、ヒップ、大腿部が細くなる。
- 3.安静心拍数、運動心拍数、血中コレステロールと中性脂肪が減少し、血圧が下がり、心肺排出量と善玉HDLコレステロールが増加す

食欲の秋、読書の秋、物思いの秋とそれぞ  
 れの秋があるかと思ひます。  
 今年の秋はスポーツの秋に挑戦してみても  
 いかげんでしょうか？  
 運動不足は生活習慣病に大きく関わって  
 います。運動の効果や、効果的な運動の  
 方法を知らなくてもいい、やる気になっ  
 て嬉しいですよ！

## コラム

# あなたの秋は何の秋？



**夜勤専門の職員さん  
 が入られました。  
 なれるまでには、時  
 間がかかるとおもい  
 ますが、よろしくお  
 ねがいします。**



## 新人紹介

## 効果的なウォーキング！

- ・やや早歩きで歩幅を広く
- ・週3回程度行う
- ・会話できる程度の速さで
- ・1日20分以上



運動前に準備運動、運動後  
 に整理体操をしましょう。  
 継続できる無理のない  
 運動が効果的です。  
 あなたにあった運動方法  
 時間を見つけて、運動習慣  
 をつけ、健康の維持増進  
 に努めましょう！



# りんかんがっこう 林間学校

# 行事紹介



今年（ことし）の林間学校（りんかんがっこう）では、石川県（いしかわけん）加賀市（かがし）にある山中温泉（やまなかおんせん）に宿泊（しゅくはく）しました。お箸（はし）づくり体験（たいけん）やウサギ（うさぎ）との触れ合い（ふれあひ）松井秀喜（まついひでき）ミュージアム（ミュージアム）とてんこ盛り（てんこもり）の楽しい旅行（りょこう）になったのではない（ない）でしょうか？

林間学校（りんかんがっこう）では、諸事情（しよじじょう）により車椅子（くるまいす）の方（かた）は遠慮（えんりょ）頂きました。ご協力（きょうりょく）ありがとうございます。ご迷惑（ごめいわく）ありませんでした。十一月（じゅういちがつ）にあります野（や）外（がい）生活（せいふく）訓練（くんれん）ではぜひ（ぜひ）、参加（さんか）して（して）いただけ（ただ）けますので（ので）。



## 今後の予定

6日（6にち）  
せんりさい  
千里祭（せんりさい）

19日（19にち） 20日（20にち）  
やがいせいかつくんれん  
野外生活訓練（やがいせいかつくんれん）



八月九日（はちがつこのか）におこなわれた夏の集い（なつづど）デザート（デザート）のスムージー（スムージー）は、いかがだったでしょうか？ チョコレート（チョコレート）とマンゴー（マンゴー）でしようか？

夏（なつ）にピタリ（ピタリ）のデザート（デザート）でしたね！

輪投げ（わな）は難（むず）しかったよう（よう）で1等（とう）の景品（けいひん）をもらえた方（かた）は、少（すく）なかつた（かつ）みたい（たい）です。

## 夏の集い



## 敬老祝賀会



今年（ことし）は、  
35名（めい）の方（かた）を  
いわ  
お祝い（いわ）しました！

9/15敬老（けいろう）の日は「多年（たねん）にわたり社会（しゃかい）につくしてきた老人（らうじん）を敬愛（けいあい）、長寿（ちやうじゆ）を祝（いわ）う」日（ひ）

### ～豆知識～

敬老（けいろう）の日は祝（いわ）日（ひ）になったのは50年前（50ねん）前（まへ）敬老（けいろう）の日のルーツ（ルーツ）は戦（いくさ）後（ご）すぐ（すぐ）の1947年（1947ねん）9月（9がつ）15日（15にち）、兵庫（ひんご）県（けん）多可（たか）郡（ぐん）野間（のま）谷（や）村（むら）が敬老（けいろう）会（かい）を催（もよほ）した「としよりの日（ひ）」だと言（い）われています。としよりの日（ひ）はその後（そのご）全国（ぜんこく）に広（ひろ）まり、「老人（らうじん）の日（ひ）」への改（か）称（せう）など（など）を経て（をへて）、1965年（1965ねん）



に国民の祝日「敬老の日」として制定されたそうです。