



総合体育館QRコード

ふれスポで健康、生きがいづくりを！

総合型地域スポーツクラブ

NPO法人「ふれ・スポ・とうべつ」

指定管理施設 当別町総合体育館、白樺コミセン

当別小学校水泳プール

ふれスポだよりNO3 令和元年6月18日発行

「健康十訓」(50歳以上の健康法) ~鈴木誠一~

健康の三原則は、「食事・睡眠・運動」と言われています。健康を維持するために心がけるべきことを鈴木さんが十訓としてまとめました。日々の生活で心がけていきたいですね。

- 少食多嚼(しょうしょくたぎょう)：腹八分目にしてよくかんで食べる
- 少塩多酢(しょうえんたさく)：塩分を少なめにして、酢を多くとる
- 少糖多果(しょうとうたか)：糖分を少なくし、果物を多くとる
- 少肉多菜(しょうにくたさい)：肉類を減らし、野菜等を多くとる
- 少怒多笑(しょうどたしょう)：怒る事を少なくし、多く笑うようにする
- 少欲多施(しょうよくたし)：欲望は少なめに、質素な生活。他の人に施す
- 少煩多眠(しょうはんたみん)：わずらわしい事は少なくし、多く眠る
- 少車多歩(しょうしゃたふ)：車に乗るより、多く歩く
- 少言多行(しょうげんたぎょう)：言葉よりまず実行
- 少衣多浴(しょういたよく)：厚着より、薄着

総合体育館では、個々に応じたトレーニングの仕方や運動について指導・助言しています。

いつでもお気軽にご相談ください。

運動、体を動かすということは人間の本能的な欲求にこたえるものです。運動は、健康維持や体力増進に寄与するだけでなく、爽快感・達成感・満足感・ストレス発散等、心の健康、精神的充足にも有益です。ウォーキング、ジョギング、ストレッチングなど手軽にできることから始めてみませんか。

新しいインストラクターをご紹介します (part 2)

前号で新インストラクターの高屋沙里奈をご紹介しました。今回は part 2。もう一人のインストラクターをご紹介します。株式会社リーラスから派遣され、4月から多くのスポーツ教室の指導に携わっており、小・中・高の教員免許の保有者です。どうぞよろしくお願いします。

- 氏名・・・石山 房弥
- 出身地・・・秋田県横手市
- 好きなスポーツ・・・すべて
- 得意なスポーツ・・・野球、水泳、スノーボード
- 性格・・・まろやか
- 指導で心がけていること・・・まずは、自分が一番楽しむ
- 皆さんに期待すること・・・一緒に楽しみましょう。
- 座右の銘・・・「人間万事塞翁が馬」
- 当別町の印象は・・・最高！！

元気いっぱい！やる気満々です。宜しく！

