

## 令和6年5月 月報

1. 近郊を歩こう【奈良まち散策】行事案内

日時：5月8日（水） 9時 東2丁目バス停集合

昨年行った「奈良公園北部めぐり」は、正倉院、戒壇堂、少年刑務所跡など、専門のガイドに案内していただきながら散策しましたが、好評でした。今年は、古くから続く「奈良まち」を散策します。詳しくは「北桜掲示板」をご覧ください。 お問い合わせ （堀 090-1222-8773）

2. 近隣を歩こう【お庭・お花拝見！】行事案内

毎年恒例の、きれいなお庭を拝見して巡ります。

5月18日（土） 13時30分 北1 イチョウ公園集合

申し込み不要。詳しくは北桜掲示板をご覧ください。お問い合わせ （堀 090-1222-8773）

3. 芋の苗植え 行事案内

昨年も大好評だった、ほっこりファームの「秋の収穫祭」。これに向けて、今年も、世代間交流の一環として、子供会と一緒に芋の苗植えを実施します、自分が植えた芋を10月下旬に収穫しその場で焼いて食べたりお持ち帰りします。

周囲の子どもたちにも声をかけてくださいね。

5月11日（土）10時 ほっこりファーム集合

詳しくは北桜掲示板をご覧ください。お問い合わせ （堀 090-1222-8773）

4. カラオケ 行事案内

カラオケ部ができましたが、先月、第1回を行い19名が参加され楽しいひと時を過ごしました。第2回を次のように行います。 5月12日（日） 12時30分～ 無料

詳しくは北桜掲示板をご覧ください。お問い合わせ （堀 090-1222-8773）

5. モルック大会 行事案内

市老連主催の「モルック大会」が、6月12日（水）北コミュセンで行われます。昨年度は惜しくも三回戦敗退でしたが、本年度はモルック部を中心に活躍が期待されます。参加者募集中  
詳しくは北桜掲示板をご覧ください。お問い合わせ （堀 090-1222-8773）

6. クニちゃんサロン 実施報告

おいしいパンを食べながらの楽しいおしゃべり会、今回は42名が集まりました。

## 7. 行事予定

	行事	日程	開催場所他
北 桜 美 会	折り紙教室	5月7日（火）	実施 10時～
	健康マージャン	5月1,14,15,25日	実施 13時～
	いきいき百歳体操	5月3,10,17,24,31日	10,24日は、クニちゃん体操&集会所清掃日
	お弁当会	5月13日（月）	11時～ 北サロン
	誕生会・総会	4月22日（月）	10時～14時 於 北集会所
	奈良まち散策	5月8日（水）	9時 東2丁目バス停集合

	お庭拝見	5月18日(土)	13:30 イチョウ公園集合
	芋の苗植え	5月11日(土)	10時 ほっこりファーム集合
	カラオケ	5月12日(日)	12時30分 現地集合
清掃	北集会所	5月10,24日(金)	開始 13時 <b>10分</b>
	いきいきホール	5月21日(火)	10時
	役員会①	5月20日(月)	10時 役員①
	よんにちサロン	4月28日(日)	アラビアのロレンス
		5月26日(日)	小川の辺ほとり(時代劇)

8. 入退会 なし

【若研連載】No.63

### 週に3回、30分歩くだけで血管は若返る(4月号の続き)

ウォーキングは、もちろん肥満の解消という面でも効果は大です。脂肪は有酸素運動を行うことでしか燃やせません。ウォーキングは前述したように有酸素運動。以前は脂肪が燃えるまでには15分くらいかかると言われていましたが、最近の研究では7~8分の運動でも後の余熱で脂肪が燃えることがわかってきました。

また、ウォーキングと脳とはあまり関連が無いようですが、歩くことは脳細胞に刺激をもたらします。机の前に座りっぱなしで仕事に没頭して脳が疲れ、集中力が散漫になった時など、ちょっと歩くと気分転換になったという経験は、誰にもあるはずですが、同時に脳も活性化されます。脳のスタミナ切れには、格好の対処法が、ウォーキングなのです。

日常的に有酸素運動をしている人の血管は間違いなく強くなっていきます

これらの効果を確認なものにするためには、「継続」することがポイントになります。毎日できれば、それにこしたことはありませんが、都合のつかないこともあるでしょう。週に3回、30分から1時間をウォーキングに充てる。この辺りを目安にしてうまく生活に取り入れてください。

一回の運動による効果は3日間で半減し、1週間経つとなくなってしまいます。月、水、金などのように、1週間にバランスよくウォーキング日を作るのが良いでしょう

歩くことで足腰が強化されるのはもちろん、実は全身の筋肉を鍛えることになります。身体の筋肉のおよそ2/3は脚に集中しています。脚全体を動かすウォーキングは最も効果的な筋肉鍛錬法でもあるのです。大きく手を振りながら歩けば、実に全身の筋肉の約80%を動かす運動になります。

こうして全身の血液循環を促すことで、肺や心臓の血管が強化され、動脈硬化や心臓病の予防効果も期待できますし、骨にも適度な刺激が加わるから、いま問題になっている骨粗鬆症の予防にもなるほどです。

著者紹介 岡部 正 銀座に岡部クリニックを設立 生活習慣病専門医 著書多数 テレビ雑誌などで活躍中