



毎月1日発行

天気の良い日は外で歩こう！

# てくてく通信



いきいき健康ひろばは、4つのブロックに分かれています

A: 第三・白板・田川・島内・梓川・波田 B: 城北・城東・里山辺・本郷・岡田・四賀  
C: 芳川・寿・寿台・庄内・松南・中山 D: 鎌田・島立・新村・和田・神林・笹賀・今井

2017.7.1 vol.75

## お知らせ

**講演: あなたの毎日がこんなに変わる！健康効果を高める登山&ウォーキング術** 講師 能勢先生

H29.7.27(木) 13:30 ~ 15:40(開場 13:00) キッセイ文化ホール

参加費は無料。どなたでも参加できます。是非お越しください！

**農具川ウォーク**  
大町の農具川沿いに植えられたアヤマメツツジ北アルプスもきれいに見ることができました。



**中山ウォーク**  
少し高台にあるので松本盆地を見下ろしてのウォーク蓮華寺では住職のお話を聞きました。



**梓川ウォーク**  
大宮熱田神社で参拝しワイナリーに戻って工場見学。お土産もたっぷり買いました。



これから外でおこなうウォーキングイベントには暑さ対策が必要になってきます。身なりもそうですが、暑さに強い身体作りをしましょう！！

~ 暑さに負けない体温調節能力を持ちましょう ~

体温調節機能を持つ“からだ”のポイントは血液量です。血液量が増えると、皮膚にたくさんの血液を流すことができます。また、汗もたくさんかきます。すると、皮膚からたくさんの熱を逃がすことができ、体温を上げずに生活ができるのです！

その効果的な血液量の増やし方がご存じの・・・牛乳ですね！いつものインターバル速歩のあと、30分以内にコップ1杯の牛乳を飲む！楽しく歩いて、おいしく飲んで、暑い夏を乗りきりましょう！

日	今後の予定
8/7 (月)	<p><b>奈良井宿を歩こう！</b> 8:45～11:26 (現地) 【集合場所】:奈良井駅(中央本線(中央西線)) 【持ち物】:飲料、行動食、熱中症対策 【コース】:奈良井駅 - 杉並木 - 奈良井宿町並み - 鎮神社 - 檜川歴史民俗資料館(200円) 奈良井駅から鎮神社までの間、町並み、お寺などを見て歩きます。檜川歴史民俗資料館で、奈良井宿の概要を学んでみよう、ということで資料館の見学を予定しました。資料館を見たあとは自由行動とし、11:20に奈良井駅集合とします。その後も滞在したい方は下記に電車の時刻表を載せますので参考にご覧ください。 【電車の時刻】:行き 松本駅発 7:41 — 奈良井駅着 8:40 (電車賃片道 580円)                   帰り 奈良井駅発 11:26 — 松本駅着 12:24                           (奈良井駅発 13:25 — 松本駅着 14:15)</p>
8/18 (金)	<p><b>武居城跡 城山ウォーク(朝日村)</b> 9:30～12:00 【集合場所】:光輪寺(東筑摩郡朝日村西洗馬796) 【持ち物】:飲料、行動食、熊除け鈴(用心でお持ちの方) 【コース】:光輪寺 - 武居城公園 - 武居城跡頂上 - 光輪寺 武居城は小山の上に建つ城で、山の斜面を利用した横堀と縦堀がこの城の大きな特徴のようです。麓から城跡までの比高は約80mほどですが、一気に登るので結構急勾配です。場所は公園ではありますが、山道があるきますので念のため熊除け鈴などお持ちの方は準備してください。</p>
8/21 (月)	<p><b>栄養講座 「おいしく食べてしっかり歩こう！」</b> 13:30～15:00 <u>どなたでも参加できます。特にH28年10月、H29年4月入会の方奮ってご参加ください。</u> 【場所】:ゆめひろば庄内 大会議室 【持ち物】:筆記用具、体力測定血液検査表、ご自宅の味噌汁(液体のみ)20～30cc程度 【内容】:体力測定時の血液検査データを基に食生活との関連や乳製品と運動のお話しをします。個別栄養アンケートを提出いただいた方(H28年10月、H29年4月入会者)には解析結果表も当日お返します。デジタル塩分計による味噌汁の塩分測定も実施します。 【講師】:管理栄養士 吉原真里</p>
9/8 (金)	<p><b>広丘短歌ウォーキング</b> 短歌の里の玄関口とされているのが広丘駅。短歌の歌碑を辿りながら歩きましょう。</p>
定期	<p><b>インターバルするDAY・庄内公園</b> 15:00スタート 毎週木曜日 週1回の定期的な運動を一緒にしましょう。</p>

## JTRCからの連絡事項

### 熟大メイト紛失による補償について

ここ最近熟大メイトの紛失の連絡が相次ぎました。熟大メイトの在庫にも限りがあります。高価(定価44,500円)なものでもありますし、失くさぬよう大切に扱っていただきたいということから、今後紛失された際には補償金として1万円頂戴させていただくこととします。何卒ご理解のほど宜しくお願い致します。なお、故障・修理に関しては今まで通りの対応をさせていただきます。

発行:NPO法人熟年体育大学リサーチセンター 松本事業所 [TEL:0263-40-3020](tel:0263-40-3020)