



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

熱中症注意報!

熱中症対策をまとめてみました



- ① 服装は汗を吸収し、通気性の良いものにする
 - ② 睡眠不足を避け、普段から疲れをとるように心がける
 - ③ 屋内でも蒸し暑い場所は避け(エアコンをいれるなど)こまめに水分を摂るようにする
 - ④ お風呂に入る前、就寝前にも水分を補給するようにする
 - ⑤ 特に暑くなると予想される日は、労働や激しい運動を控える
 - ⑥ 多量に汗をかくような時は塩分の補給もできるスポーツドリンクなどを補給しましょう
- 暑さはまだまだ続きます。日頃から気を付けましょう。

いきいき健康ひろばの会員さんの中には80歳をこえても頑張っている方が何名もいらっしゃいます。そこで、何回かに分けてご紹介しようと思いますが今回は和田地区の会員さん3名をご紹介いたします。



[山崎滋さん82歳]

自分に甘いのでいきいき健康ひろばのように毎月決められた日に転送日があるのでインターバル速歩が続けられるのありがたい。



[田中秀一さん86歳]

インターバル速歩を始めて11年目になります。継続することに意義があると思います。86歳、後期高齢者として生き甲斐を持って生きていきます。



[渡邊兵衛さん86歳]

今年で10年お世話になっています。来年は米寿。頑張ってこれたのもインターバル速歩のおかげかな。1ヶ月に1ぺん仲間と一緒に体操するのも楽しみの1つです。



ストレッチをしているショット。3人共体が柔らかい! どうやらご自宅でもストレッチをしっかりとされているようです。納得。

日	今後の予定
8/3 (月)	<p>電車でGO！松川村を歩こう！：電車に乗ってウォーキングに出かけましょう！ 【出発場所】 JR大系線細野駅 【出発時間】 10:05 【持ち物】 タオル、飲料、行動食、昼食 細野駅から、北アルプスを眺めつつ乳川堤防沿いの船方遊歩道をちひろ美術館をめざして歩いて行きます。ちひろ美術館で昼食。その時間を使って美術館を見学していただいてもOK！（ちひろ美術館入館料大人800円） 松本駅発 9:22（村井駅9:09、平田駅9:12、南松駅9:12発 松本駅で乗り換え） 細野駅着 10:01 ※各駅の時間は各自でも確認してください。帰りは細野駅発14:31（予）</p>
8/19 (水)	<p>中山道ウォーク 塩尻駅～洗馬 9:00～12:00(予) 【集合場所】 塩尻駅東口 【集合時間】 8:35（松本駅発8:10ー塩尻駅着8:25） 【持ち物】 タオル、飲料、行動食（熱中症対策はしっかりとしましょう） 塩尻駅ー洗馬駅間を歩きます。途中史跡などに寄りながらのウォーキング。洗馬駅周辺は昔洗馬宿だった場所。太田の清水、肱懸松跡などの史跡などがあります。平出遺跡公園にも立ち寄る予定でいます。午前中に終了の予定。</p>
9/10 (木)	<p>スカイパークウォーキング 9:00～12:00 【集合場所】 スカイパーク南部管理棟（おもしろ自転車ひろば） 【集合時間】 9:00 【持ち物】 飲料、タオル、日差しを避ける対策 インターバル速歩などのウォーキング講座をしたあとにスカイパークのコースをウォーキングします。そのあとはスカイパークの敷地内を広く使い、オリエンテーリングのようなレクリエーション計画しています。いきいきの会員さんのみならず、いきいき会員さん以外の方も是非誘って来てください。</p>
9/14 (月)	<p>里山辺周遊ウォーク 8:30～11:30 【集合場所】 里山辺福祉ひろば 【持ち物】 タオル、帽子、飲料、行動食、履きなれた靴 里山辺福祉ひろば～上金井(天狗山)～桐原～山辺ワイナリーの約4km程度のコースです。歩きやすいコースですので、秋の味覚を先取りしながら歩きましょう！</p>
10月	<p>体力測定 秋の体力測定がやってきます！日頃頑張っている成果を出しましょう。日程表で体力測定日をご確認ください。</p>
10/30 (金)	<p>バスハイク 乗鞍高原 秋のバスハイクは駒ヶ根高原です。募集案内は9月から配布する予定です。お楽しみに！</p>
11月	<p>いきいき健康ひろば合宿(仮) 池の平ホテルでの1泊2日の合宿を計画しています。みなさんご存知の、「池の平ホテルいきいき健康診断プログラム」に関わっていただいているスタッフの方々をお願いしてあります。詳細が決まり次第またご連絡致します。</p>
定期	<p>インターバルするDAY・庄内公園 15:00スタート 毎週木曜日</p>