

## 生活習慣病の 予防に運動を

運動不足になって  
いませんか

私たち現代人は、機械や交通機関の発達など、生活が便利になるに従い、体を動かす機会が減って、運動不足になりがちです。

日ごろの運動不足は、肥満や体力の低下を招き、糖尿病や心臓病などの生活習慣病を促進することにもなります。

適度な運動は、生活習慣病を予防するとともに、体の筋力や柔軟性が増し、心肺機能や血管の動きが高まるといった効果が期待されます。

健康な体づくりのため、みなさんも生活の中に、自分にあった運動を取り入れてみませんか。

まずはウォーキングから  
始めませんか

運動不足を解消するために、まずは誰でも気軽にできるウォーキングから始めてみましょう。

息が弾む程度の速さで歩き、1日に20分以上、週2・3日以上行うことが必要です。



今日のアドバイザー  
田 愛 トレーナー  
あい 愛 トレーナー  
た ぶち 田

買い物に行くときも、自動車などの乗り物に頼らず、できるだけ歩くようにしたり、エレベーターより階段を積極的に使うことを心がけ、歩く習慣を身につけましょう。

運動は、自分の体調や体力に合わせて行い、体に無理のかかる急激な運動は避けてください。

また、疲れを翌日に残さない程度にすることが、運動の習慣を身につけることにもなります。

なお、しんた21のトレーニングルームでは、ウォーキングマシンやランニングマシンを使って運動をすることができ、はじめての方には専門のトレーナーがアドバイスをしますので、お気軽にご利用ください。

利用料がかかります。

問い合わせ 健康推進課

(しんた21内 ☎ 8501000)

人が輝き まちがときめく

## 仲間たち

Group



### パソコンボランティアプラザ登別

『パソコンボランティアプラザ登別』は、IT講習会で講師を務めた方や室蘭のパソコンサークルの会員を中心に、今年4月に結成されたばかりのボランティア団体で、体に障害のある方へのパソコンの導入や活用の助言・指導を行っています。

現在、会員は16人。しんた21を拠点にして、毎月第2土曜日にオンラインサポート（体に障害のある方へのパソコンの導入や活用の助言・指導）、第3金曜日に例会（会員の学習や打ち合わせなど）を開いています。

「視力に障害のある方を対象としたIT講習会の講師を務めたときに、健常者よりも障害のある方がパソコンの活用の途が多いと実感しました」と話すのは、会長の榎本吉幸さん。

### 楽しく活動しながら、障害のある方のパソコン学習をお手伝い



「会員がお手伝いすることで、障害のある方に随分と支援できます。会は、明るい雰囲気でも活動していきますので、この雰囲気大切にしていきたいですね」

ボランティア活動ははじめてという事務局長の工藤恵美子さんは、「今は、障害のある方と一緒に勉強していると言った感じです」と、気負いはありません。

「障害のある方の学習をお手伝いするためには、例えば視力に障害のある方の場合には、音声ソフトの操作方法やマウスを使わないパソコンの操作方法を習得しなくてはなりません。ハンディキャップを分かち合うような気持ちが大切ですね」と工藤さんは、笑顔で話してくれました。

入会を希望される方は、工藤さん（☎ 090・6218・2970・FAX 452726）までどうぞ。