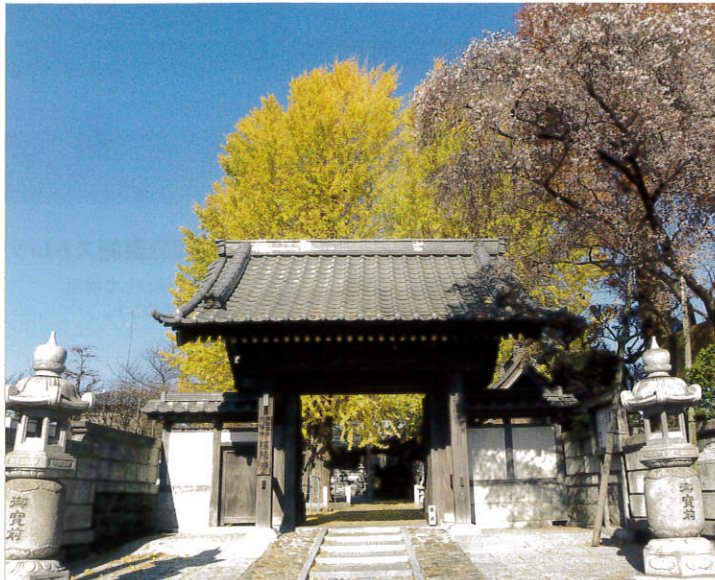


秋のおすすめスポット紹介

2020

フィジカルディスタンスを保ちながら、秋のさわやかな季節にウォーキングをしませんか。



秋の気配が感じられる今日この頃、いよいよいい季節ですね。散歩に出ましょう！天気がいいと、空も青く空気も澄んで、本当に気持ちいいですよ。その中でおすすめが鎌倉古道南コースにある宗川寺です。寛永2年(1625年)に開山された日蓮宗のお寺で、大曼荼羅を本尊とします。そこにある樹齢約260年、横浜市名木古木指定の「夫婦銀杏」！昔から多くの方が夫婦

宗川寺 SOUSENJI

和合や子宝成就祈の祈願に訪れています。青空の下、金色に見事に染まった銀杏を見ると心が洗われます。毎日の色づきの変化を見るのもいいものです。

▲ 宗川寺の夫婦銀杏



徳善寺 TOKUZENJI

釈迦牟尼仏を本尊とします。瀬谷区唯一の楼門には仁王像が2体あり、門を入ると瀬谷区八福神の毘沙門天が祀られています。また、横浜市名木古木に指定された樹齢460年の「カヤ」、樹齢360年の「タラヨウ」、その他の巨木が荘厳な雰囲気を作り出しています。さらに秋の見所は萩、銀杏、紅葉…是非行ってみてください。

徳善寺は、県道瀬谷柏尾線の瀬谷図書館前の信号の坂を西に下った左側にあります。室町時代末期の弘治元年(1555年)に創建された曹洞宗の禅寺で



▲ 晩秋の徳善寺



編集後記

猛暑の夏からやっと秋になりました。新しい生活様式ですが、インフルエンザにも負けない体力を維持する為に、スポーツを取り入れて元気に暮らしましょう。(三ツ境地区 小林)

Let's SPORT! VOL.26

瀬谷区スポーツ推進委員だより
発行日：令和2年10月9日 瀬谷区承認第14号 発行：瀬谷区スポーツ推進委員連絡協議会広報部 事務局：瀬谷区地域振興課 Tel367-5694

第29回

瀬谷 ふるさと ウォーク

～元気に歩いて心と体をリフレッシュ～

体を動かす機会が減っていませんか？
こんな時だからこそ、
ウォーキングをしましょう！

令和2年
11月29日 日

受付時間 8:15～8:55 集合場所 ニツ橋公園

コース	集合場所	歩行距離	定員
A シラサギコース 三ツ境～湘南台公園	瀬谷区所前 ニツ橋公園	10Km	合計300人 [多数の場合は抽選]
B カワセミコース 三ツ境～いずみ中央駅		7Km	

※小雨決行・荒天の場合は中止
※今年は新型コロナ感染証拡大防止対策のため、7km、10kmの2コースのみ
※当日受付はありません

- 参加費：無料
- 申込方法：事前申込 応募者多数の場合抽選

11月10日(必着)までに、横浜市電子申請・届出サービス(下記の二次元コード)から、または、代表者氏名、住所、電話番号参加者全員の希望コース、氏名を記入の上、チラシ裏面の申込書、はがきかFAXかEメールで問合せ先へ

参加申込QRコード



※チラシは区内地区センター、コミュニティスクール、瀬谷スポーツセンター、区役所等で配布
※申込締切後、代表者に、参加証兼健康チェック票を郵送します。



参加者
大募集

参加費
無料

ハマトシ



はつらつと元気な歩きを手に入れよう!

ハマトシはロコモ※を予防するため、横浜市が高齢者の「歩き」に着目して開発したトレーニングです。ストレッチやウォーキングなどとあわせて行うと効果的です。

トレーニング内容



※ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略称です。加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患など運動器の障害がおこり、「立つ、座る、歩く」などの移動能力が低下する状態のことをいいます。

トレーニングを始める前にチェック

- 膝・腰・股関節など、トレーニングをする部分に問題がある場合は主治医に相談しましょう。
- 適切なシューズ、あるいは裸足で行いましょう。
- 気温や室温に応じて適切に衣服を調整しましょう。
- 運動前・中・後の水分補給は必ず行いましょう。
- 体調に不安があれば、主治医に必ず、相談しましょう。
- 安定した椅子を準備しましょう。

動画を見ながらチャレンジ!

① 横浜市ホームページ

横浜市 介護予防

検索

② お住まいの区役所、地域包括支援センターでDVDを貸し出しています。

トレーニングの実施方法

1. トレーニングは①～②0を2巡行います。
2. 1巡目は準備運動の代わりとし、軽く行います。
3. 息は止めずに行いましょう。声にだしてカウントすると自然に呼吸ができます。
4. 無理な動きはせず、まずは壁や安定した椅子を補助として用いましょう。
5. 基本は立って行いますが、困難な方は、座ってできるメニューを行いましょう。
6. 各トレーニングで示した回数は目安です。体調に合わせて加減しましょう。
7. むやみに重りなどを持たずに行いましょう。

【準備するもの】 タオル・椅子

筋トレは、「少し効いてきた※!」ぐらいから始め慣れてきたら「効いてきた!」を目指し回数を増やしましょう

※「効いてきた」…鍛えている部分が重たく感じる状態。

猫背改善 ストレッチ

① 背伸び

上に手を伸ばして4カウント。



できるだけ上に伸ばす

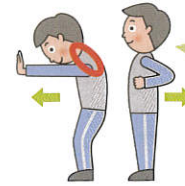
② 横曲げ

横に曲げ左右各4カウント。



③ 腕押し・腕引き

腕を押し背中を丸め4カウント。腕を引き、胸を開いて4カウント。



肘をしっかりと曲げる

④ 肘上げ

肘を上げ反対の手で肘を押し上げ、左右4カウント。



筋トレ

⑤ 手開き

手の上げ下げ4回。

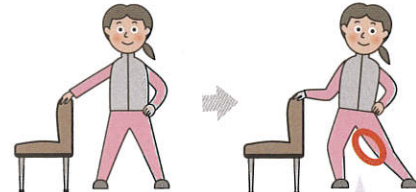


親指を上にして肩の高さまでゆっくり上げる

傾き改善 ストレッチ

⑥ 内股ストレッチ

肩幅より広く足を広げます。



内股が伸びていることを意識します

体重をかけていない側の足の内股を伸ばして、左右各4カウント。

股関節伸展 ストレッチ

⑨ お尻1

お尻を斜め後ろに突き出すように左右各4カウント。



⑩ お尻2

背中を伸ばして前屈左右各4カウント。



椅子に座って足を組みます

⑪ 脚の裏側ストレッチ

背中を伸ばして前屈左右各4カウント。



筋トレ

⑦ 脚開き

左右4回。



やや斜め後ろにゆっくり上げます

⑧ 脚閉じ

脚を閉じる動作を4回。

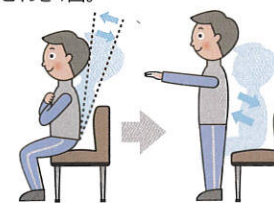


タオルを丸め両膝の間に挟みます

筋トレ

⑫ 椅子立ち

上半身を一度後ろに倒し、手を前に伸ばしてゆっくり立ち上がり、手を伸ばしたままゆっくり椅子に座ります。これを4回。



⑬ ヒップウォーク

足を一步前に出し、両足を曲げて腰を下ろします。左右交互に足を出し、4歩進みます。



前に出した足で体重を支えながら腰を下ろします

足・足関節 ストレッチ

⑭ 指回し

小指から1本ずつ右回し、左回しを各4回。これを左右の足で行います。



⑮ 足首回し

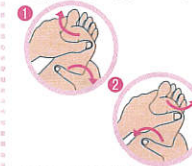
右回し、左回しを各4回。これを左右の足で行います。



足の指と指の間に手の指を軽く入れ、つま先を円を描くように回します。

⑯ 足ツイスト

1 2 1 2 の4回を左右の足で行います。



足のつま先側とかかと側を反対方向へやさしくねじります

筋トレ

⑰ タオルつかみ

左右各4回。



指をしっかりと開きタオルをつかみ、軽く持ち上げます

⑱ タオル踏み

左右各4回。



タオルを丸めてくるぶしのやや前で踏みます。

バランス エクササイズ

⑲ ダイナミックフラミンゴ

左右それぞれ20カウント。



視線を前に

床から5cm位上げる

⑳ つぎ足歩行

20歩。



一足分ずつ進む

▲注意: 息を止めずに行いましょう。声に出してカウントすると自然に呼吸ができます。