



三重地区交流センター便り

# みてたんせ

◆令和5年度-2号令和5年5月1日発行 十文字町海道下6-1 ☎ 23-6777 FAX 42-0481

## 『若葉が映え新緑が眩く輝く皐月』 三重地区交流センター長(兼)事務局長 高橋 信雄

若葉が映え新緑が眩く輝く皐月(5月)、田畑には新たな潤いが漲る昨今、地域の皆様には日頃から大変お世話になっております。

さて、三重地区交流センターがスタートしてひと月が経ちました。まだまだデスクワークが板につかない日々を過ごしております。一日も早く業務に馴染むよう努力してまいります。

### 【筋力アップで“健幸寿命”を稼ごう】

筋肉が年齢とともに衰えるのは自然なこと。筋肉量は20代～30代をピークに1年あたり1%ずつ落ちていくと言われております。

近年、「フレイル(加齢に伴い心身が衰弱した状態)」という概念が社会に浸透し、介護予防の観点から、健常な状態に復帰するための取り組みを行うことの大切さが説かれています。筋肉維持はフレイル予防の基本。運動能力低下に抗うには、日々のトレーニングが有効的です。

とはいえ、残念なことに、『貯筋』することは不可能です。若いうちにどれだけ鍛えても、筋肉量を後年に繰り越すことはできません。ただ、正しくトレーニングをすることで、過去の自分の筋肉量を取り戻すことは可能のようです。

ジムに通うなど、本格的なトレーニングを開始するのは難儀なことで、正直気が乗らないという方も少なくないはず…。まずは、椅子などを使って「つかまりスクワット」や、座布団を使って「背中起こし」など、自宅にある身近なアイテムを使って、気軽に簡単にできる運動を始めてはいかがでしょうか。そして、それが習慣化でき、物足りなくなってきたら、十文字西地区交流センター内「健康の駅よこて 南部トレーニングセンター」で本格的なトレーニングを始めてみてはいかがでしょうか。

「健康の駅よこて 南部トレーニングセンター」についてご興味のある方は、利用可能日時等は **電話 (44)-3211** にてあらかじめご確認の上ご利用ください。



## 三重地区交流センター(旧三重公民館) 施設利用方法について

施設の貸し出しを、引き続きおこなっております。

ご利用希望の方は、「十文字B&G海洋センター内事務局」まで申請書をご提出ください。申請書は横手市のホームページ→十文字地域局→三重地区交流センターよりダウンロードもできます。

【お問い合わせ先】三重地区地区交流センター事務局  
電話(23)-6777 [平日8:30~17:00]  
FAX(42)-0481



## 三重地区交流センター運営協議会 活動報告

4月に入り、令和5年度の運営協議会事業実施に向け、各部会が開催されております。感染症予防対策が緩和され、今年度は数年ぶりにいろいろな事業が開催される予定です。旧公民館事業に加え、新たな事業も計画中です。



それに先立ちまして、**健康福祉部会事業「健康ウォーキング」**をチャレンジデーと合わせて行う予定です。

### 「健康ウォーキング」

日時：5月31日(水)早朝5時30分～6時30分(予定)

場所：旧十文字第二小学校グラウンド

\* 申込書(保険加入のため)等を5月中にお知らせ予定です。



その他各事業につきましては、日程が決まり次第お知らせいたします。  
事業運営に関しましては、運営協議会の皆様にご尽力いただいております。

### ～ お詫び ～

三重地区交流センター便り4月号にてお知らせいたしました、事務局の電話番号が間違っておりました。大変申し訳ありませんでした。

改めまして正しくは、

**電話 (23) - 6777**

**FAX (42) - 0481**

[平日8:30～17:00センター長は午前在席]です。よろしくお願いいたします。



### スローエアロビック教室

毎月第2・4木曜日

十文字地区交流センター交流ホールにて

会費：300円(毎回)

開催時に頂戴いたします。

定員：20名程度(毎回)

用意する物：

水(水分補給用の飲み物)

ヨガマット、運動できる靴

開催日： 5/11 5/25

6/8 6/22

本年度も開催いたします。  
ぜひご参加ください。

