

# とよさとマイ・タウンクラブ 2月号



## マイ・タウンクラブ通信 目次

1. ヒートショックについて
2. 教室活動のご案内
3. 2月活動予定カレンダー（裏面）

★プログラム活動には会員登録が必要です。詳細につきましては、NPO法人とよさとマイ・タウンクラブ事務局までお尋ねください。  
★各種教室等についても気軽にお問い合わせ下さい。  
(平日午前9時から午後5時・土日祝日除く)

発行・NPO法人とよさとマイ・タウンクラブ  
担当・NPO法人とよさとマイ・タウンクラブ事務局  
連絡・豊里運動公園内 76-5181

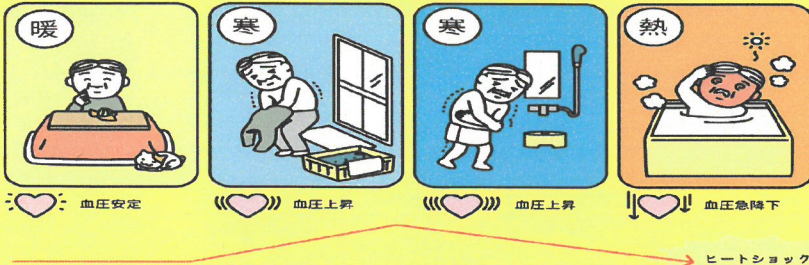
## 「ヒートショック」は身近に潜む危険です！

「ヒートショック」とは暖かい部屋と寒い部屋との温度差による急激な血圧変動が原因で、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす健康リスクのことです。急に体温が下がると血管を縮ませて血圧が上がります、逆に体温が上がると血管が広がることで血圧が下がります。心臓や血管に大きな負担がかかるため、身体に影響を与えてしまうのです。

★対策★ ※今回は入浴時に注目！  
入浴前と入浴後に水分補給をする  
食後1時間以上空けてから入浴する  
お酒を飲むなら入浴後  
部屋間の温度差をなくす  
入浴時はゆっくり温まる  
浴槽の湯温をぬるめにする  
長湯をしない

### 【ヒートショックを起こしやすい人】

- ・65歳以上の人
- ・高血圧・糖尿病・動脈硬化の持病がある
- ・不整脈がある
- ・太っている、肥満気味である
- ・浴室や脱衣場に暖房設備が設置されていない
- ・一番風呂や熱めのお湯が好きである
- ・食事後にお風呂に入る習慣がある
- ・飲酒後にお風呂に入ることがある



2月14日はバレンタインデーということで～  
**チョコレートのオishi露月**

チョコレートに含まれる栄養素の中で健康効果があるとされているのは「カカオポリフェノール」「カカオプロテイン」「テオブロミン」の3つ！その健康効果は…

- カカオポリフェノール…血管を広げて血圧の上昇を抑えたり、抗酸化作用によって動脈硬化の予防につながったりと考えられています。
- カカオプロテイン…腸内環境の改善。カカオプロテインは難消化性の物質で、小腸では消化されずに大腸まで届くと考えられ、大腸まで残ったカカオプロテインは、腸内細菌の栄養分となり、腸内環境を整えることが期待できるそうです。
- テオブロミン…自律神経を整える作用があります。チョコレートを摂取することで、リラックスして心を落ち着かせる効果が期待できます。

※健康効果があっても食べ過ぎは×ですよ(^\_^)b

クラブのホームページに通信や活動報告が載ってるよ！  
<https://toyosato-mytown.com>

# 教室活動のご案内

## 体カアップ体操

開催日 2月 5日 19日（水曜日）  
時間 午後2時00分～午後3時30分  
開催場所 2/5 公民館中ホール  
2/19 多目的研修センター  
講師 我妻早苗さん 参加費 200円  
持ち物 上靴・飲み物をご持参ください。  
★みんなで楽しく筋トレしよう！

## レクダンス教室

開催日 2月 25日（火曜日）  
時間 午前10時～午前11時30分  
開催場所 多目的研修センター  
講師 高橋正子さんほか  
持ち物 上靴・飲み物をご持参ください。  
参加費 200円  
★音楽に合わせて楽しく身体を動かそう！

## よさこいスクール

開催日 2月 13日 27日（木曜日）  
時間 午後7時30分～午後9時00分  
開催場所 2/13 多目的研修センター  
2/27 公民館中ホール  
講師 佐々木真紀さん  
持ち物 上靴・飲み物をご持参ください。  
★初心者大歓迎！！参加費 100円

## いきいき健康教室

開催日 2月 14日 28日（金曜日）  
時間 午後2時00分～午後3時00分  
開催場所 多目的研修センター  
講師 只野隆博さん  
参加費 200円  
★簡単な運動で健康な身体を手に入れよう  
★ムリせず出来る範囲でOKですよ！

## 気功太極拳教室

開催日 2月 13日 27日（木曜日）  
時間 午後7時30分～午後9時00分  
開催場所 2/13 多目的研修センター  
2/27 公民館和室  
講師 鈴木隆彦さん  
★初めての方大歓迎！ 参加費 200円  
★気軽に参加できる教室です(^\_^)

## エンジョイ♪エアロ

開催日 2月 12日 26日（水曜日）  
時間 午後7時30分～午後9時00分  
開催場所 2/12 多目的研修センター  
2/26 公民館中ホール  
講師 只野千晶さん  
参加費 200円  
★初めての方でも楽しく運動できますよ！

## HIPHOP☆スクール

開催日 2月 8日 22日（土曜日）  
時間 JBクラス(Jr beginner's class) 午後6時50分～午後7時40分  
SBクラス(Sr basic class) 午後7時50分～午後9時00分  
開催場所 多目的研修センター 講師 佐々木聖彦さん  
参加費 1回につき 500円 持ち物 上靴・飲み物・タオル  
初めての人も興味のある人、体を動かすのが苦手な人もみんな集まれ!!

## メディカルヨガ

開催日 2月 5日 19日（水曜日）  
時間 午後7時30分～午後9時00分  
開催場所 2/5 公民館中ホール 2/19 多目的研修センター  
講師 亀井あゆみさん  
参加費 1回につき 200円  
持ち物 飲み物・タオル・ヨガマット  
★心も身体も健康に！  
「メディカルヨガ」は健康になるためのヨガです。

おうちのひとみいっしょにやってみよう(\*-\*) Let's Dance♪

★各教室の体験希望(1回)は随時可能です。その際、参加費を集金させていただきます。  
運動前の準備運動をしっかりと行い、ケガ予防に努めましょうね！





# 2月

## 「笑顔」で元気に!

2月5日は「ニ(2)コ(5)」の語呂合わせから「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで身体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにとても大切です。

### <笑顔の効能>

- ① 緊張をほぐす・・・「笑う」ことで副交感神経の働きが活発になり不安や緊張などのストレスを緩和。
- ② 食後の血糖値の上昇を抑える・・・実験で「笑う」ことが血糖値上昇の抑制になることが分かりました。
- ③ 病気の予防や痛みの緩和・・・「笑い」で体を病気から守る免疫細胞の働きが適正に調節されるそうです。

### <<元気になる「笑い方」のコツ>>

- ① 声を出して笑う
- ② 誰かと一緒に笑う
- ③ 1日15分間は笑う  
※15分連続して笑い続ける必要はなく、1日の中で笑った時間の合計が15分。



マイ・タウンクラブは  
皆さんの笑顔を作る  
お手伝いをさせていただきます!

日	月	火	水	木	金	土
						1
<p>◆◆運動公園・花の公園を利用する皆さんへ◆◆ ～施設をキレイに利用していただくために～</p> <p>◎ゴミの持ち帰りにご協力ください。 ◎ゴルフの練習は禁止しています!</p> <p>◎ペットの散歩はリードを付け、芝生には入れないようお願いします。また、フンの後始末をお願いします。</p> <p>※冬期間の花の公園多目的グラウンド、運動公園は、メンテナンスと芝生の養生のためグラウンドの利用は休止しています。来シーズンがより良い環境で利用できるよう、ご理解ご協力をお願いします。</p>						
<p>★「豊里花の公園」の愛称が決まりました! 令和7年1月より「只野組豊里花の公園」となりました。 よろしくお願いします♪</p>						
<p><b>犬のフンお断り</b> フンは必ず持ち帰りましょう マナーを守ってきれいなまちを</p>						
2	3	4	5	6	7	8
<p>2/3は「立春」(りっしゅん) 寒さは最も厳しい頃ですが、降り注ぐ太陽の光からは春の気配も感じられ始めます(^^)</p>	<p>ソフトバレエ 19:30~21:00 公民館大ホール</p>	<p>Smile YoGo(スマイルヨガ) 9:30~10:30 公民館和室</p> <p>体力アップ体操 14:00~15:30 公民館中ホール</p> <p>卓球サークル 19:00~21:00 公民館大ホール</p> <p>メディカルヨガ 19:30~21:00 公民館中ホール</p>	<p>「体力アップ体操」はステップ運動と、ゴムベルトを使っての筋トレを中心に、後半はストレッチ♪</p>	<p>ボクシング 19:30~21:00 公民館中ホール(脇)</p> <p>バスケット 20:00~22:00 公民館大ホール</p>	<p>【HIPHOP☆スクール】 OJBクラス(3歳児~) 18:50~19:40 OSBクラス(小学生~) 19:50~21:00 多目的研修センター ※参加費徴収あり</p>	
9	10	11	12	13	14	15
	<p>バドミントン 20:00~22:00 公民館大ホール</p>	<p>【建国記念の日】</p>	<p>Smile YoGo(スマイルヨガ) 9:30~10:30 多目的研修センター</p> <p>卓球サークル 19:00~21:00 公民館大ホール</p> <p>エンジョイJエアロ 19:30~21:00 多目的研修センター</p>	<p>よさこいスクール 19:30~21:00 多目的研修センター</p> <p>気功太極拳教室 19:30~21:00 多目的研修センター</p>	<p>いきいき健康教室 14:00~15:00 多目的研修センター</p> <p>ボクシング 19:30~21:00 公民館中ホール(脇)</p> <p>バスケット 20:00~22:00 公民館大ホール</p>	
16	17	18	19	20	21	22
	<p>ソフトバレエ 19:30~21:00 公民館大ホール</p>	<p>レクダンス教室 10:00~11:30 多目的研修センター</p> <p>ソフトバレエ 19:30~21:00 公民館大ホール</p>	<p>Smile YoGo(スマイルヨガ) 9:30~10:30 公民館和室</p> <p>体力アップ体操 14:00~15:30 多目的研修センター</p> <p>卓球サークル 19:00~21:00 公民館大ホール</p> <p>メディカルヨガ 19:30~21:00 多目的研修センター</p>		<p>ボクシング 19:30~21:00 公民館中ホール(脇)</p> <p>バスケット 20:00~22:00 公民館大ホール</p>	<p>【HIPHOP☆スクール】 OJBクラス(3歳児~) 18:50~19:40 OSBクラス(小学生~) 19:50~21:00 多目的研修センター ※参加費徴収あり</p>
	<p>2/18は「雨水」(うすい) 雪は雨となり、氷も溶けて水となる時季です。雨水がぬるみ、草木も芽を出し始め、農耕の準備を始める目安となります。</p>					
23	24	25	26	27	28	
<p>【天皇誕生日】</p>	<p>【振替休日】</p>	<p>レクダンス教室 10:00~11:30 多目的研修センター</p> <p>ソフトバレエ 19:30~21:00 公民館大ホール</p>	<p>Smile YoGo(スマイルヨガ) 9:30~10:30 公民館和室</p> <p>卓球サークル 19:00~21:00 公民館大ホール</p> <p>エンジョイJエアロ 19:30~21:00 公民館中ホール</p>	<p>よさこいスクール 19:30~21:00 公民館中ホール</p> <p>気功太極拳教室 19:30~21:00 公民館和室</p>	<p>いきいき健康教室 14:00~15:00 多目的研修センター</p> <p>ボクシング 19:30~21:00 公民館中ホール(脇)</p> <p>バスケット 20:00~22:00 公民館大ホール</p>	
<p>「エンジョイJエアロ」は運動量が多め!“汗をかく”を目的に行います。運動したあ…が実感できますよ(^^)初めての方でも楽しく参加できます!</p>						

寒いところいきなり身体を動かすのはとても危険です。ウォームアップを十分に行い寒さに身体を慣らしましょう。ストレッチ等を行うことで、身体を温めるだけでなく、筋肉の緊張をほぐして柔軟性を高めることでケガの予防にもなりますよ(^^)  
また、寒いと身体がカチコチになりがちです。そんな時もストレッチ等てほぐしてあげるといいですよ(〇^v〇)

**パッチワークサークル活動日**

毎週水曜日 19:30~21:30  
場所:公民館研修室  
日程:2月5日 12日 19日 26日