

羽生市

スポーツ推進委員

だより

発行：羽生市スポーツ推進委員会 広報部会

住所：羽生市東6丁目15番地

羽生市教育委員会 生涯学習部 スポーツ振興課

TEL：048-561-1121（内線341・342）

令和3年11月発行

第10号



スポーツ推進委員とは



スポーツの実技指導を行うとともに、羽生市のスポーツ事業を「推進」し、スポーツをとおして行政と市民をつなぐコーディネーターです。

★市民のみなさんが、楽しくスポーツをするお手伝いをします。

★市で開催される楽しいスポーツイベントをみなさんに紹介します。

★研修会などに参加し、自らも学び、推進委員としての活動につなげます。

そんな私たちが、35人の羽生市スポーツ推進委員です。宜しくお願いします。

埼玉県スポーツ推進委員協議会功労者表彰



青木一記（三田ヶ谷）

スポーツ推進委員活動を7期（13年間）続けてきました。市、地域の皆様に協力して頂き、自分の成長と共に頑張ってきました。今後も、健康第一に楽しめる運動と一緒にできるような頑張りたいと思います。



ステイホームでも、できること、あります!!!

「筋力UP!体操」

羽生市スポーツ推進委員



コロナ禍、“ステイホーム”“自粛”の生活が長くなっています。少しずつ、できることが増えて、かつての日常に戻りつつありますが…。そんな中でもできる筋力アップを、スポーツ推進委員会で考えました！ ぜひ、お試しください！！

羽生市のホームページから
動画を見ることができます。
こちらから！ →



下半身



ぐっと上げる



ふくらはぎに効きます



ぐっと上げる

ふとももに効きます



ぐっとかがむ!



腕・胸



グッと張って持って…

上げます!



筋肉をほぐしたい…

上げます!



タオルを振って、腕のひきしめ



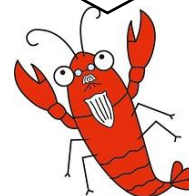
腕の外側に効きます

縦にひねれば…

タオルひとつで
いろいろできます!



タオルを使って 上体のトレーニング!



腹筋



腹筋だって、無理なくできます

家の中で、無理なく手軽にできる運動って、結構いろいろあるんです！

みなさんも、お家でできる筋力アップ！ぜひ、やってみてください



腕でしっかり支えて... 足を引き上げます

おしい



足を外側に振り... 反対側に戻します

おしりに効きます

これもおしりに効果！

足を後ろにふりあげます

健康づくりには、食事も大切！

羽生市の管理栄養士さんがこんなこと、教えてくれました！

主食・主菜・副菜の3つがそろうようにすると、食事の栄養のバランスが自然とよくなります。また高齢になると主菜の肉や魚が不足し、低栄養となってしまうことがあります。高齢になっても肉や魚もしっかり摂り低栄養を防ぎましょう！

麺類や丼ものは炭水化物が多くバランスが崩れやすいので、野菜を添えるなどして栄養の偏りを防ぎましょう！

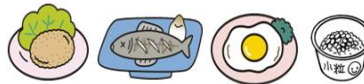
また秋は実りの秋、ブドウやサンマなど、旬の味を楽しみましょう！

※持病によりたんぱく質などの制限がある方は主治医にご相談ください。

バランスの良い食事
コロナに負けない
元気な体をつくりましょう！

主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理。たんぱく質や脂質を多く含む。



からだを作るもとになるもの

副菜

野菜・いも・海藻・きのこを使った料理。ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含む。



からだの調子を整えるもの

主食

ご飯、パン、めん類など。炭水化物を多く含む。



からだを動かすエネルギー源となるもの

その他

食事全体にゆとりやうるおいを与えてくれる、汁物、飲み物、果物など。



主菜、副菜で不足する栄養を補うもの

食事の基本は
1汁2菜

