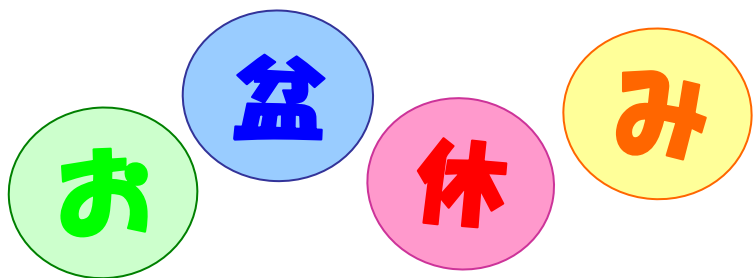


COCO KALIA ここから元気



~こころとからだ「ここから」元気に!~



のお知らせ

DS安東	8月13日(土)~16日(火)
DS阿品	8月12日(金)~15日(月)
DS己斐	8月12日(金)~16日(火)
キャンパス	8月13日(土)~16日(火)

上記の期間はお盆休みとさせていただきます。

ここから阿品☆海の日イベント☆



☆海の日イベント☆

ここから阿品の今月のイベントは、海の日にちなんで“フラダンス”でした!

アロハヒロフラクラブの方にお越しいただきました! 先生の“ヒロさん”と5名の生徒さん! 本格的なフラダンスを目の前で見られ、ここから阿品の雰囲気は一時、ハワイに姿を変えました。

利用者様とスタッフも直々に指導を受け、フラダンスに挑戦しました! とても楽しい時間となりました。

ここから阿品



真ん中の水色の方が先生のヒロさんです!



お問い合わせはお近くの「ここから」各事業所

ここから安東	TEL 082-872-2900
ここから己斐	TEL 082-507-1101
ここから阿品	TEL 0829-36-6355
ここからキャンパス(デイ)	TEL 082-507-3339
ここからキャンパス(フィットネス)	TEL 082-507-1001

トレーナーブログ

<http://ameblo.jp/cocokala/>

「ここから」の事業所情報は

<http://www.g-wam.co.jp/>



今月のトレーナー活動



広島ガス バドミントン部の方



ストレッチ(1種目につき10秒)

7月23日(土)に広島県立総合体育館にて、スーパージュニア選手育成プログラムが行われ、トレーナー6名が指導に行かせていただきました。

午前の部では広島ガスのバドミントン部の方による指導があり、午後から私たちトレーナーのキッズフィットネスというプログラムを行いました。

DS安東の藤木&加藤のエアロビクスから始まり、その後ストレッチや筋力トレーニング、アジリティという俊敏性を高めるトレーニングをグループに分かれて体験してもらいました。

このプログラムは様々なスポーツの体験を通じて、自分の能力・適正に応じたスポーツを見つけってもらうことが目的で、今回の競技はバドミントンでした。5gのシャトルを打つと、なんと時速300kmも出るそうです！こんな世界を子供たちは体験でき、とても良い経験ができたと思います。



準備体操♪



バランス運動

熱中症にならないよう注意しましょう！

梅雨明けし本格的な夏を向かえ、毎日厳しい暑さが続いています。体調はいかがでしょう？

ニュースなど色々なところで熱中症について言われていますが、具体的に何をしたらいいのか・何に気をつけたらいいのかをお伝えしたいと思います。

① 水分補給をこまめに行う

→汗は体から熱を奪い、体温が上昇しすぎるのを防いでくれます。しかし、失われた水分を補わないと脱水になり、体温調節能力や運動能力が低下します。また、汗からは水と同時に塩分も失われます。塩分が不足すると熱疲労からの回復が遅れてしまいます。このようなことから、水分と一緒に塩分も摂るようにしましょう。

② 薄着ルックでさわやかに

→暑い時には服装は軽装にし、素材も吸湿性や通気性のよいものにしましょう。

屋外で直射日光がある場合には帽子を着用しましょう。



③ 体調不良は事故のもと

→体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながります。疲労、発熱、かぜ、下痢など、体調の悪い時には無理に運動しないようにしましょう。

ここから俳句、川柳倶楽部

夏雲の上
に居座る
入道雲

己斐 本賀 孝子

古りに
兄なくて
川流れをり

己斐 森田 幹枝

継続だ
願いが叶う
エルゴかな

安東 新谷 清

七夕に
友集い逢う
ビアガーデン

己斐 中尾 善徳

音楽に
合はせ自転車
こぎて夏

阿品 上野 茂子

夏雲の
湧くを望めつ
ティータイム

己斐 池田 富貴子

水連の
花ゆらするか
夏の風

安東 片山 伸生