

催し

現代絵画二人展

■出展者／

國行義道、三澤浩二

■場所／

服部屋敷

(周防大島町西方・道の駅サザンセトとうわ隣)

■期間／

4月29日(土)～5月5日(金)

■時間／

午前10時～午後5時

最終日は午後4時まで

(入場無料)

■ワークショップ／

4月29日(土)

午前10時から正午まで

服部屋敷中庭で開催

対象は小学生、定員24名

参加無料

■問い合わせ／

ワークショップ受付

アトリエ シーク

☎0820(23) 5768

または三澤

☎090(2860) 0760

第3回音楽がやってくる

「大好き〜ふるさと」

周防大島町の皆様に生の演

お詫びと訂正

○広報すおう大島3月号10ページの橘地区不燃ごみの排出方法の表に誤りがありました。ペットボトルの指定の袋等が「青ネット袋」になっていますが正しくは「赤ネット袋」です。
○柳井地区広域市町村圏広報「ぐるっとサザンセト」のサザンセト催し物カレンダーで、柳井天神春祭りの日程に誤りがありました。正しくは4月23日(日)です。

☎0743(73) 4517

(有)Get Backers

■問い合わせ／

周防大島町教育委員会

■後援／

沖浦農村環境改善センター

■場所／

午後1時～4時

■日時／5月14日(日)

■に登場します。(入場無料)

太鼓・けさび太鼓他)もステージに登場します。(入場無料)

地元の方々(源空寺保育園和

り)の人たちがやってきます。

コースティックギター弾き語

たいと、奈良県生駒市から「ア

奏を通じ、音楽の良さ・楽し

さを知っていただき、音楽を

もっと身近に感じていただき

お元気ですか？

栄養士です

運動不足をウォーキングで解消しよう！

4月に入り、少しずつ気温も上がって暖かくなってきました。この冬も寒かったですが、皆さんは動くことが億劫になり、運動不足になっていませんか？運動不足は、肥満や高血圧、高脂血症などの生活習慣病を引き起こす原因の一つになります。ウォーキングを生活に取り入れて運動不足を解消してみましょう。そこで、どのくらい歩けばいいのでしょうか？歩数の目安として「一日一万歩」という言葉があります。なぜ一万歩なのかというと、一日あたり三百キロカロリーを身体活動によって消費しないと、生活習慣病になりやすく、健康寿命を保ちにくくなるのですが、アメリカの研究でわかっているからです。この三百キロカロリーをウォーキングで消費するには約九千歩が必要です。ここから一万歩という数字が出てきたのです。

しかし、一万歩歩くには、一時間以上歩かなければなりません。そこで歩数計を身につけて歩き、自分が一日どのくらい歩いているか計ってみましょう。そし

周防大島町栄養士(健康運動指導士)

中村 作

(健康づくり班)

て、最初は毎日「自分の平均歩数十一千歩」を目標にウォーキングを始めてみましょう。ウォーキングの時間がとれない人は、二階に用事をつくり階段を上り下りする、近くに出かける時は歩いて行くなど、生活の中の基本的な身体活動を増やしてみましょう。

それでも一日の目標に達しない場合は、一週間の中で分散して歩く時間をとっていきましょう。例えば平日の歩数が不足した場合、休日に不足分を取り戻す、というように合計で考える「合計主義」が運動継続のポイントとなります。

ウォーキングは始めやすい運動の一つですが、無理は禁物です。バランスのよい食事と十分な休養をとりつつ、気楽に無理なく長く続けてください。

「300kcal」消費する運動
体格・年齢・性別などでおおむね下記のとおりです。
(単位：分)

	男性	女性
ジョギング	48	60
ハイキング	63	78
サイクリング	94	120
テニス	48	60
卓球	57	72
ゴルフ	94	120
水泳	36	45

参考資料：健康・体力づくり財団HPより