

2月 16 ~ 29日

17日 木 10:00~11:30 保健センター
 ナカジマ薬局ラウンド栄養士
 10:00~13:00
 ナカジマ薬局つきがた店

18日 火 13:00~15:00 保健センター

20日 木 10:00~12:00 保健センター

21日 金 13:30~15:30 総合体育館

27日 木 10:00~12:00 保健センター

28日 金 13:30~15:30 保健センター

3月 1 ~ 15日

2日 木 10:00~11:30 保健センター
 こころの健康相談会
 13:30~16:30 保健センター

4日 水 10:00~15:00 保健センター

5日 木 10:00~12:00 保健センター

9日 月 10:00~11:30 保健センター

町立病院外来診療 2月16日 ~ 3月15日

- 整形外科 (午前)
2月18日(火)、19日(水)、26日(水)、
3月3日(火)、4日(水)、11日(水)
- 眼科 (午後)
2月18日(火)、25日(火)、3月
3日(火)、10日(火)
- 皮膚科 (午後)
2月21日(金)
- 終日休診 土曜日・日曜日・祝日

すこやかメニュー

筋力トレーニングを 続けられないのはどうして!?

「運動やダイエットに挑戦したけれど三日坊主で続かなかった。」そんな経験は誰にでもありますよね。頑張ろうと決意しても、仕事や家事などで忙しい生活を送っていると難しいですね。そこで今回は、筋トレが続かない原因と継続して習慣化するためのコツをご紹介します。

①目的と目標が曖昧
 目的や目標が曖昧になってしまくと、途中で辛くなったり、飽きたりしてしまつたため、挫折してしまいがちです。目標とする体型や体重などをはっきりさせるとゴールに近づきやすくなります。

●「いつまでに何kg減らす」などの具体的な目標を立てる
 ●目標達成のための計画を詳しく立てていきましょう。そうすれば、立てた目標を達成しやすくなります。

②すぐに結果を求めてしまつた
 筋トレなどの運動は、毎日継続して行うことで効果がゆっくり出てくるトレーニングです。そのため、体重の変化などの目先のことにとらわれず、その日のメニューを続けていきましょう。

●習慣化できるまではアラームをかけたり、実施場所をメモを貼るなどで意識つける
 ●自分が目指す体型や理想とする人を常に見えるようにする。スマートフォンや携帯電話の待ち受け画面に目指す体型や理想とする人を設定するなど

③無理をしている・さぼつた
 自分を許せないと考えてしまう

「毎日腹筋と背筋を50回やるぞ」と気合を入れて取り組み始めても、途中で挫折してしまつてしまうことが多いです。また、完璧主義の方も習慣化できない傾向にあります。計画が少しでも狂うと全てが台無しになった気がして継続できなくなってしまうのです。筋トレはたった1回や2回休んだところで筋肉が急に減つてしまふことはないので心配ありません。完璧を求めずマイペースに継続していきましょう。時間が取れない時のために通常より短縮したトレーニングを用意しておくこともよいでしょう。

取り入れられそうなコツはあったでしょうか? 記録などは、スマートフォンのアプリを活用するのもオススメです! 運動のやり方だけでなく、習慣のつけ方について学んでみるのも一つです。

次回は、もっとモチベーションをあげてもらえるように、筋トレを習慣化するメリットをご紹介します。お楽しみに!

問合せ先 保健福祉課保健係
 ☎ IP 53・3155

戸籍の窓

こんにちは よろしく

12月13日
塚越 結ゆい 翔とくん 弦太・早紀 (市南4)

ご結婚 おめでとう
ございます

12月29日
松浦 公浩さん 市北6
小川 直美さん 市北6

ごめいふくを お祈りします

12月22日
竹田 ミヨシさん 98歳 南耕地2

12月25日
吉原 テルエさん 81歳 新宮2

12月27日
新関 喜美枝さん 90歳 北農場1

1月2日
池上 ミツさん 83歳 南札比内2

1月12日
赤繁 稔さん 84歳 北農場1

ご厚志ありがとうございます
ございました

月形町教育委員会へ

●学校給食での活用として

五十嵐 キク 様

五十嵐 俊雄 様 (南耕地3)

大根 16.7kg、南瓜 9.9kg

☺社会福祉協議会へ

●亡妻の生前のお礼として

木幡 昭幸 様 (新宮1)

50,000円

(故悦子様)

●社会福祉のために

(一財)北海道信用金庫ひまわり

財団 様

100,000円

●亡母の生前のお礼として

竹田 絃一 様 (南耕地2)

50,000円

(故ミヨシ様)

●亡妻の生前のお礼として

吉原 行夫 様 (新宮2)

50,000円

(故テルエ様)

●亡母の生前のお礼として

池上 基 様 (南札比内2)

50,000円

(故ミツ様)

※寄附に係る氏名および金額の掲載は、本人の承諾を得て掲載しています

図書館だより

開館日 毎週月～土曜日
開館時間 午前10時～午後6時
貸出 午後5時30分まで

「セバット・ソング」
谷村 志穂 著
「ここでは誰もが一番欲しいのは、どれだけ望んでも手に入らない親の愛なのだ。北海道大沼湖畔に佇む二つの施設。そこではさまざまの事情で親元を離れた少年少女たちが、自立のために職員たちと一つ屋根の下で暮らしていた。施設を束ねる藤城遼平の娘・ゆきは札幌の病院で働く新人の理学療法士。偶然、父の教え子である同世代の摩耶が歌う動画を見たことから、摩耶、そして同じく教え子の兄・拓弥と出会う。実在の

児童自立支援施設を取材し、繊細な心を描き上げた著者の新境地。

新着図書
「あなたのゼイ肉、落とします」
垣谷 美雨 著
「ファーストクラッシュ」
山田 詠美 著
「さんかく」
千早 茜 著
「ワルツを踊ろう」
中山 七里 著
「有元葉子 この2皿さえあれば」
有元 葉子 著
「みちづれの猫」
唯川 恵 著
「わるじい慈剣帖 1」
風野 真知雄 著

日曜開館日

毎月一度、日曜日に図書館を開館しています。

皆さんぜひご利用ください。

2月16日(日) 10:00～
3月8日(日) 13:00

休館日

2月17日、23日、
24日、3月1日、
9日、15日

次回のおはなし会

おはなし会を開催します!

当日はハーモニカや絵本の読み聞かせなどをおこないます。ぜひご家族皆様でお楽しみください!

開催日 2月15日(土)

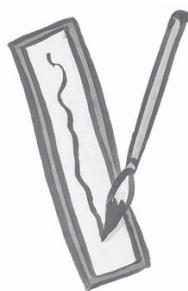
時間 10:30～11:15

場所 月形町図書館 1階



問合せ先

月形町図書館 ☎IP53-3677



八十路来てお酒を止めた夫の快

高崎 恵子

食欲に正直すぎる体重計

本間 柳子

復興へ冬の寒さが邪魔をする

灯矢 えみこ

草木なく冬到来の寒い日々

石川 清柳

「寒いよね」あいさつ少し温かくなる

灯矢 ひかり

月形川柳社の作品