

# うぐいす



## 秋がやってくる！！

### 皆さんいかがお過ごしでしょうか～？

今年の夏は本当に晴天が少ない夏でしたね。長く続いた雨も 8 月の後半になってやっと終わりました。久しぶりの晴れ間を懐かしく感じた方も多いのではないのでしょうか？まだ、残暑が続くかもしれませんが、まもなく本番を迎える秋を楽しく健康に過ごしましょう！！

### 秋といえばスポーツの秋！！

夏は暑くて動きたくない、汗でベトベトするのが嫌！！夏はいつもだるいという方・・・多いですね。



それに比べて秋は（およそ 9 月から 11 月にかけて）気温も涼しく、運動がしやすい季節です。夏の間運動不足を解消して冬へ向けて、体力・体調を整えるにはとてもいい季節といわれています。

また、秋は基礎代謝が上がりやすく痩せやすい季節といわれています。基礎代謝とは生体の生命維持のために最小限必要なエネルギーのことをいいます。気温が下がると、体温を維持するために多くのエネルギーを使うので痩せやすいということになります。

また、運動で筋肉をつけることで基礎代謝はさらにあがります。基礎代謝をあげることは血の巡りを良くすることにもつながり、肌が綺麗になったり、冷え性が改善されることもあります。

丸森町では健康まつりなどのスポーツ大会を開催したり、先月号でも紹介したニュースポーツを推進しています。運動に適したこの季節に皆さんもいろんな運動に取り組んでみませんか？



秋になると気温が下がり空気は乾燥します。このときしっかりと肺を動かす運動を行わないと、呼吸器系のトラブルを起こしやすいといわれています。

そこで・・・(裏面へ)





## ウォークラリー大会がありますよ～！！

丸森町ではこの秋にぴったりのスポーツイベント「丸森ウォークラリー大会」が11月12日（日）に開催されます。

不動尊公園周辺を舞台にウォーキングをご家族や友人、同僚と楽しんでみてはいかがでしょうか？募集要項や詳細については生涯学習課までお問い合わせください！！

### 食欲の秋！？

秋といえば「芸術の秋」ではなく、もっぱら「食欲の秋」だという方も多いのではないのでしょうか？秋になると海の幸や山の幸がたくさんあり、ついつい食べ過ぎてしまいますね。

実はこの時期に食欲が増すという理由は科学的にも見解があり、夏の体力の消耗を回復させるためとか、冬に備えて栄養を貯めておくためだといわれています。

冬に向けて、栄養を溜め込みすぎないようにするには食事のバランスと適度な運動が必要です。軽めのウォーキングや柔軟体操をやるだけでも基礎代謝は向上しますので継続して実践していきましょう。また、各地区の事業で料理教室や食に関するものが行われています。是非参加してみてください。

### 芸術の秋！！

秋になると運動がしやすかったり、食欲が増したりしますが、快適な気候のなかでじっくり趣味に没頭したり、芸術に触れるのも一つの楽しみですよね。趣味のない方は秋から趣味を探し、冬の暮らしに楽しみを増やすのもいいのではないのでしょうか。

生涯学習課では町民に芸術に触れてもらうための取り組みをしております。東北大学の教授の講義を聞く齋理蔵の講座やアクリル絵画教室、11月には演劇鑑賞の募集も予定しております。また、仙南青年文化祭では写真や絵画などの趣味の展示、グループでダンスや合唱などの発表の場もあります。みなさんも取り組んでみてはいかがでしょうか？

## 仙南青年文化祭

仙南地域2市7町の若者がつどい、趣味や特技を発表したり、町に関係する情報等を交換したりするイベントです。今年度は平成30年2月18日（日）に柴田町で開催されます。また、文化祭は、各市町の青年で実行委員会を組織し、準備・運営を行います。

**発表者・実行委員ともに随時募集**しておりますので、興味のある方は、生涯学習課へお問合せ下さい。お近くに興味がありそうな方がいらしたら、お声掛けください！！

## 9月のこよみ

- 2日 齋理蔵の講座
- 3日 第71回丸森町健康まつり
- 9日 アクリル絵画入門
- 12日 はつらつ学園 - 1
- 16日 学び支援体験活動
- 17日 あぶくま杯招待少年剣道大会
- 19日 はつらつ学園 - 2