



子供・障がい者・高齢者みんなが利用できる施設！

## キッズ体操教室

近年、子どもの体力の二極化が社会問題となっており、小学生で、運動が苦手なことにより、生活習慣病になってしまう子どもや、クラブチームで毎日長時間にわたってスポーツを行い、とりかえしのつかない怪我をしてしまう子ども。どちらも正しい状態とは言えません。

CHAXでは、子どもに体を動かす楽しさを体験してもらい、上手な身体の使い方を習得してもらうことを目的として、2015年から小学生を対象としたキッズ体育教室を行っています。

内容は、学校体育のカリキュラムに沿って実施しており、体幹の安定や身体作りとして、かけっこやリズム感や表現力を養うダンス、空間把握や身のこなしを養うマット跳び箱運動、手足の協調性やコントロールのためのボール運動と幅広く実施しています。

また、教室は、3クラスに分けて行っており、発達障がいのある児童専門のクラスがあります。

一つ目が、エンジョイクラスで、親子で楽しみながら体を動かす楽しさを知るクラス。二つ目が、チャレンジクラスで、走る・投げる・飛ぶ等の基本的な運動を練習し、学校体育でも必要な、並ぶ、待つ、話を聞く等の集団行動も練習するクラス。三つ目が、ステップアップクラスで普通学級向けのクラスです。どのクラスも小学校1～2年生向けの内容となっていますが、能力に応じて年長～小学4年生まで対応しています。

学校体育では1人の指導者が30名前後の児童を指導する 경우가多く、指導も口頭での説明が中心となってしまいます。そのため、口頭での説明が理解できなかつたり、集中して聞けない子どもは必然と上手いいかないケースがあります。CHAX体育教室では、できない理由を見つけ、個別にアドバイスや指導を行っています。体を動かす楽しさから体験してみませんか？



### こんな子におススメ！

- スポーツ(サッカー、野球など)を始める前に運動神経を良くしたい。
- 発達障がいがあるけど運動を習いたい。
- 運動が苦手

### 教室のご案内

春の無料体験  
実施中!!

毎週火曜日

16時～ エンジョイクラス (4,400円)

17時～ チャレンジクラス (4,400円)

18時～ ステップアップクラス (5,500円)

養和会体育館



## CHAX 混雑状況をHPに掲載！

混雑状況を「養和会CHAXホームページ」に掲載しています！

(毎月更新)。1時間毎にご利用者数を集計し、混雑する時間帯を色に分け、一目で分かるよう紹介しています。天候等によって変動しますが、どの曜日でも12時ごろからご利用しやすい時間帯になっております。ぜひ、ご活用ください！



CHAXページ ↑

免疫力アップには、じんわりと軽い汗をかく程度の軽い有酸素運動がおすすめです。楽しく運動しながら免疫力アップを目指しましょう。

CHAXオススメ器具は…

## ローイングエルゴメーター

- 全身がくまなく鍛えられる
- 関節に負担が少ない
- 負荷を調節できるので性別・年齢など問わず使用可能



通常バージョン



椅子バージョン



### ポイント1

#### 体温を上げる!

体温を上げると免疫力も高まると言われています。



### ポイント2

#### ストレス解消!

ストレスをためていると、血液を循環させる機能が低下してしまい、免疫機能も低下してしまいます。



### ポイント3

#### 適度な運動!

過度な運動も免疫力を低下させる原因になります。

工夫することで、誰でも安心してご利用できます。CHAX専門スタッフに何でもご相談ください。

# 食のまめ知識

## VOL.3 免疫力UP!

養和病院の管理栄養士がご紹介する病気予防の1品!

養和病院 栄養課 管理栄養士 細谷 真奈美

### \* 免疫力UPすると \*

細胞をスムーズに修復してくれる働きが良くなり、病気になりにくく、健康な状態を保ち、毎日の元気をUPします!

#### 免疫力をUPする食材①

腸内環境を整える発酵食品や食物繊維

(免疫細胞の7割が腸に存在しているため、腸内環境を整えることが重要です。)

**発酵食品** (納豆・味噌・ヨーグルト・キムチなど)

**食物繊維** (海藻、きのこ類、根菜類など)

#### 免疫力をUPする食材②

ビタミンA・ビタミンC・ビタミンEなどが豊富な野菜や果物

**ビタミンA** (レバー・卵・人参・春菊・小松菜・かぼちゃなど)

**ビタミンC** (ピーマン・ブロッコリー・イチゴ・キウイフルーツなど)

**ビタミンE** (ごま、落花生、かぼちゃ、赤ピーマンなど)

#### 免疫力をUPする食材③

免疫細胞や抗体の元となるタンパク質

(身体を構成するあらゆるものがタンパク質から合成されています。)

不足すると、皮膚や粘膜が弱くなり免疫力がダウンします。)

**肉・魚・卵・大豆・大豆製品・乳製品など**

#### 食事の摂り方

- 一汁三菜を心がける**  
特に味噌汁は発酵食品の味噌と具材の栄養素を余すことなく摂取できます。
- 旬の野菜を積極的にたべる**  
旬の時期に食べると栄養価が高い状態で食べることができます。
- 規則正しく食べる**  
栄養が偏らないようにできれば、同じ時間で3食食べましょう。



養和病院での病院食より1品

野菜、芋類などたくさん入れて栄養たっぷり!



### 3月2日(水) 昼のメニュー 野菜たっぷりの豚汁

- 豚肉.....タンパク質、ビタミンB
- かぼちゃ.....ビタミンA・C・E
- しめじ・大根.....食物繊維
- ねぎ.....ビタミンA・C
- 味噌.....発酵食品