



# 大和文化センターだより



令和2年5月1日発行  
三原市大和文化センター  
三原市大和町下徳良111  
TEL 0847-33-1115 (FAX兼用)

## 利用者の皆様へ

新型コロナウイルス感染症への対応につきまして、広島県が発表した「広島県感染拡大警戒宣言」を受け、右記のとおり対応させていただきます。

三原市内の生涯学習施設(各公民館・コミセン・本郷生涯学習センター・くい文化センター・大和文化センター)は臨時休館を実施します。

■臨時休館の適用期間(現時点での対応方針)

令和2年4月15日(水)～

令和2年5月6日(水)(振替休日)まで

■臨時休館時の対応について

電話でのお問合せのみ対応します。

## 主催講座について

新型コロナウイルスの徹底した感染拡大防止策を講じるため、5月に予定していた主催講座の開始を当面の間延期します。開講式につきましては、受講者の皆様に追ってご連絡します。

### ～新型コロナウイルス予防+元気でいるために～

#### ◎うつらない、うつさないために

- 手洗い、うがい、咳エチケット(マスク着用、咳にハンカチ活用等)をしましょう。
- 「換気の悪い密閉空間」で「人が密集」し「近距離での会話が行われる」場所では感染が心配されています。
- 体調が悪いときは、集まりや用事に行くことを控えましょう。



#### ◎体力維持にも気を付けましょう。

様々なことの中止りで外出が減り、体力が落ちることが心配です。

- 散歩をするときは、人混みを避けてしましょう。
- 家でできる用事や楽しみで体を動かしましょう。(畑仕事、庭いじり、片付け等)
- 普段している体操をご自宅で続けましょう。(いきいき百歳体操、シルバーリハビリ体操、ラジオ体操等)



#### ◎栄養と睡眠をしっかりとりましょう。

- 3食バランスよくとりましょう。
- 特にたんぱく質を積極的にとりましょう。(筋肉のもとになります)
- 十分な睡眠をとり、規則正しい生活習慣を心掛けましょう。



自宅で  
できる



# おすすめ筋トレメニュー

- ゆっくり8秒声に出してカウントしましょう
- 10回で1セット、週に3回以上が目標



## ◆スクワット 下半身の筋肉をバランスよく鍛える

<足腰が弱い方はイスを使いましょう>



4秒間かけて股関節に意識をかけて腰を落とし、4秒間かけて元に戻す（最大90度までを目指す）。



※内股、ガニ股に注意



※ひざはつま先より先に出さない

## ◆ひざ伸ばし 衰えやすい「大腿四頭筋」を鍛える



背筋を伸ばし、イスに浅く座る。  
両手でイスの座面前側を軽く押さえる。  
両足は肩幅くらいに開く。

足が床と平行になるように力を入れて  
4秒間で上げ、4秒間かけて元に戻す。

左右それぞれ  
10回ずつ  
繰り返す

## ◆もも上げ 大腰筋+腹筋を鍛える筋トレ



背筋を伸ばし、イスに浅く座る。  
両手でイスの座面前側を軽く押さえる。  
両足は肩幅くらいに開く。

ひざに力を入れて4秒間かけて胸に近づけ、  
同時に上体をかがめる。4秒間かけて元に戻す。

左右それぞれ  
10回ずつ  
繰り返す

- 注意 痛みがある場合は、医師に相談しましょう  
体調が悪い場合は、無理せずしっかり休養を取りましょう

久野 諳也「60歳からの筋活」三笠書房より引用

[監修] 久野 諳也 筑波大学教授 医学博士、塚尾 晶子 つくばウエルネスリサーチ 保健師 博士(スポーツウエルネス学)

～広島県ホームページより～

## 大和図書館から臨時休館のお知らせ

○新型コロナウイルスの感染症患者在三原市内で確認されたことを受け、市の感染症対策本部の方針に従って三原市立図書館（本郷・久井・大和図書館）を5月6日（水）まで臨時休館といたします。  
なお、感染拡大の状況によっては臨時休館の期間を延長する場合があります。

※貸出資料のご返却は返却ポストをご利用ください。

※中央図書館は4月1日より閉館しています。

○5月の休館日（変更になる場合があります）  
臨時休館 5月1日（金）～5月6日（水）  
毎週火曜日 12日、19日、26日



○5月の「絵本とおはなしの時間」は中止になりました。

お問い合わせ 大和図書館 TEL (0847-33-1115)

お問い合わせ、ご相談は、大和文化センターTEL・FAX (0847-33-1115) 生涯学習相談員 中谷・廉まで