

## 市内の田んぼで田植え体験



5月30日、北谷小学校5年生が市内の田んぼで田植え体験をしました。体験学習には市内の農家さん、JAさいかつ、(有)中井農産センターのご協力をいただきました。田んぼに入り、苗を植える目安となる線をたどって植え付けました。収穫の秋が楽しみです。

## 出版社トップに聞く！！



6月12日、図書館の新事業「出版関連セミナー」をおあしすで開催しました。「出版社トップに聞く！！」と題し、平凡社の中中 美都氏、筑摩書房の菊池 明郎氏、柏書房の富澤 凡子氏3人に「出版業界の過去・現在・これから」を熱く語っていただきました。

## スポーツコラム スポーツ・イン・ライフ

問合せ：スポーツ推進課

☎982・6800 FAX983・1867

### スポーツは日常生活の中に隠れている！？

スポーツは、健康寿命を延ばすだけでなく、ストレス解消や生活の充実度向上に貢献してくれますが、仕事や家事、育児に追われる日々が続く、「忙しくてスポーツをする時間がない…」と感じている方は多いはず。

実は、ちょっとした工夫で家事や労働、通勤・通学などの日常生活における身体活動をスポーツに置き換えることができるのです。

例えば、通勤・通学、買い物などで歩く時間を増やしたり、エレベーターやエスカレーターではなく階段を使ったり、掃除などの家事を意識的に工夫して活動することです。なんと、掃除機をかけること、お風呂掃除をすることは、軽い筋トレやウォーキングと同じぐらいの身体活動の強度があるといわれています。

さらに、身体活動の量を増やすことは、病気・介護予防や、生活の質の改善につながるなどスポーツと同様の効果があることが認められています。

健康や体力づくりのために体を動かそうという意識を持ち、日常における身体活動をちょっと工夫することで皆さんの生活の中にスポーツを自然に取り入れていきましょう。

### 身体活動のMETs(メッツ)表

運動活動	METs	生活活動
	1	安静に座っている状態(1) デスクワーク(1.5)
ヨガ・ストレッチ(2.5)	2	料理、洗濯(2.0)
ウォーキング(3.5) 軽い筋トレ(3.5)	3	犬の散歩(3.0) 掃除機かけ(3.3) 風呂掃除(3.5)
水中ウォーキング(4.5)	4	自転車(4.0) ゆっくり階段を上る(4.0) 通勤や通学(4.0)
かなり速いウォーキング(5.0)	5	動物と活発に遊ぶ(5.3) 子どもと活発に遊ぶ(5.8)

国立健康・栄養研究所 改訂版「身体活動のメッツ(METs)表」より引用  
※METs(メッツ)とは、運動や身体強度の単位で安静時を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示したものです。

広告

ファイナンシャルプランナー行政書士  
埼玉県行政書士会所属 登録番号 12131857  
宮腰行政書士事務所  
 代表行政書士 宮腰 喜明  
取扱業務 寄付・相続・遺言・著作権等  
連絡先 090-4621-0495  
e-mail nobuakirenren@gmail.com 吉川市中野262-6  
※こちらから伺います。※夜間・土日祝日歓迎です。  
※『おあしす』にて不定期相談会(雑談会)開催中

## 17くんスマイル基金

～障がい者が愛着のある吉川市で親亡き後も安心して暮らしていくためのサポート基金～



支え合い、誰もが笑顔のまちへ♥  
基金の概要、ご寄附はこちら

問：障がい福祉課982-5238

広告