

がやがやだより

春 2020

皆様、いかがお過ごしでしょうか。窓の向こうには春爛漫新緑まばゆい季節を迎えながらも、今は誰しもが見えないウィルスの感染拡大防止のために過ごさねばならず、さまざまなレベルでの不安、ストレスを抱えながらの毎日かと思えます。ですが、こんな時間の過ごし方は、もしかすると二度とない貴重な時間かも、と頭を切り替え、心を整えて、向き合ってみてはいかがでしょう。食事や暮らしのひと工夫や、新しい事に目を向けることで、思いがけない発見があるかもしれません。

それから、長いおうち時間の毎日では一緒に過ごす家族への思いやりも大切ですね。離れていてな

なか会えないご家族やご友人とも、ちよつとした声の掛け合い、何気ない挨拶をするのもホッとするものです。元気でいますよ！、また会いましょう！と、お電話やメール、お手紙等で発し合ってください。

がやがや館も今はどうしてお便利だけになりませんが、皆様がまた来館され、がやがや楽しんでくださるのを首を長くして待っています！ 今号は運動室とレストラスタップから、お家で過ごす皆様へコラムをお届けいたします。



がやがや館前の桜です（4/4撮影）
枝にやっていたのはオナガでしょうか★

世田谷区立
健康増進・交流施設
せたがやがやがや館

東京都世田谷区池尻
2-3-11 3・4階
Tel. 03-6450-7908
休館日 第3日曜 年末年始
<http://www.gayagayakan.jp>



Facebookでチェック

指定管理者 株式会社オエンス

O-ENCE

がやがや館より

現在、当館は5月31日まで、新型コロナウイルス感染症拡大防止と、国による緊急事態宣言及び東京都による緊急事態宣言後につき、臨時休館となっております。※今後の状況により期間を見直す場合があります。最新の情報はホームページなどでお知らせいたします。利用者の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力のほどをよろしくお願いいたします。（5/7）



運動室より

「お家の中で自分に合ったトレーニングをしよう！」

自宅で過ごす時間が増え、何かトレーニングを、と思いき身体を動かしているあなた！間違った方法でトレーニングしていませんか？テレビやSNSでたくさん紹介されていると思いますが、自分に合ったものを選んでいきましょう！

筋力トレーニングであれば、自分に不足しているであろう部位を鍛えたい部位を中心に1セット10回から始めてみましょう。頻度は週に2〜3回程度、体調に合わせて回数や回数を増やしていきましょう。呼吸を止めないように気をつけ、その部位に力が加わるときに吐くように心がけていきます。寝転がったり立ったままでの運動がきつい方はイスに座ったままでもできるものもあるので無理のない範囲でおこなっていきましょう！

また、ストレッチは肩こり腰痛などの予防改善、自律神経を整える効果もあるので大切です。ストレッチを行うときは反動をつけずに少しずつゆっくり伸ばしていきましょう！一つのポーズにつき15〜20秒ずつ伸ばし、呼吸をゆっくり繰り返します。難しいことはせずに伸びて気持ち良いと思うくらいで止めておきましょう！以上、このような事を心がけ、充実したお家時間をお過ごし下さい。



レストラノ・アルトマールより

「簡単スープ」レシピのご紹介

自宅待機の続く中、ストレスもたまってきた上、食事を作る回数も多くなり、さて何を食べよう・ということも多いのでは？ そこで簡単で、殺菌効果、発汗など、体に良くて、アレンジができる基本のスープをご紹介します。とても簡単です。お子様と一緒に作ってみてはいかがでしょう。



①★玉ねぎ

1・5〜2センチ角切り 100G

★人参

1・5〜2センチ角切り 100G

★にんにく

みじん切り 1かけ

これらを塩コショウして野菜から水分がでるまでいためる（→ここがポイント！）

②★水 500〜1L

◆塩、白こしょう 適量

◆チキンコンソメ（顆粒） 適量

◆ソーセージ スライス 50G
を加える

③★ローズマリー みじん切り 1本
を最後に入れ、塩こしょうで味を調べて下さい

*ソーセージを鶏肉、豚肉に、または豆（肉類がダメな場合）などに
変えてもOK

*ジャガイモなどの野菜を入れた
アレンジもOK

*ローズマリーの代わりに
カレー粉やフェンネルでの
風味付けもOK

アルトマールの
メニューも新しくなります！
開館しましたらぜひ
ご利用ください。
お待ちしております！

