

ジョイサポ 10月のミッション

番外編



秋の訪れを感じながらウォーキング！

楽しく気持ちよく歩いて健康的な体もGETしよう

身近な生活の場所を歩く街歩きウォーキングは空いた時間で自由なウォーキングが楽しめることが魅力です。

10月のミッションはウォーキングのポイントと横浜を感じるみなとみらい周辺コースを紹介します。コースの地図は裏面に！

ウォーキング前

・体調をチェックしましょう。

十分な睡眠を取って臨みましょう。空腹や食事直後は控えましょう。体調が悪い日は無理せず休みましょう。

・ケガ防止のため準備運動をしましょう。

ウォーキング中

・ウォーキングの効果を得るには最低でも10分間は歩き続けることです。

・水分補給はウォーキングの前に必ず飲みます。

ウォーキング前：歩き始める30～60分前。コップ1杯～2杯をゆっくり飲みます。

ウォーキング中：15分～20分ぐらいの間隔で喉が渇く前に飲む。コップ1杯を何回かにわけてゆっくり飲みます。

・ウォーキングの効果はスムーズな呼吸を行い、全身に酸素を送り込むことによって増進します。

普通のウォーキング：4歩で1呼吸。1歩ずつ「吸う、吸う、吐く、吐く」を繰り返します。

エクササイズウォーキング(はや歩き)：8歩で1呼吸。1歩ずつ「吸う、吸う、吸う、吸う、吐く、吐く、吐く、吐く」を繰り返します。

・肩の力を抜いてリラックスした姿勢を心がけます。

ウォーキング後

・ウォーキングで使った筋肉をほぐし、疲労回復のためにリラックスして整理運動をしましょう。

ストレッチ



腰をそらさず
背筋を伸ばします



肘を外側から
内側に引きます



あごを引き
胸を張ります



両手を前に伸ばし
背中を丸めます



両足を開き
膝を外にします



踵を床につけふらはぎから
アキレス腱を伸ばします

伸ばしている部分を意識して無理せず行いましょう。

呼吸を止めず、20秒～30秒くらい行いましょう。

マスク作成の様子はコチラ



☆ジョイオリジナル「あらえマスク」絶賛販売中！☆

ジョイサポートセンターではジョイフレンズ（生活介護事業所）と共同で「あらえマスク」の作成・販売を行っています。無地からお洒落柄まで様々なデザインを取り揃えています。マスクが苦手な方も、ステキな一枚が見つかるかも！価格は1枚300円です。ご希望の方はジョイサポートセンターまでご連絡ください。（一般の方は1枚400円）

☎045-750-7715（平日9時～17時）

(1) 海風とともに横浜を感じる(みなとみらい周辺コース)

所要時間：約50分 距離：約3.5km 消費カロリー：約150kcal
 所要時間：約80分 距離：約5.3km 消費カロリー：約230kcal

このコースの見どころ紹介!

- 🚗 汽車道** 日本丸メモリアルパークの傍から新港ふ頭へ向けて、大岡川河口の湾を横切るように伸びている舗道が汽車道。ここからはみなとみらいが一望できます。
- 🏭 横浜赤レンガ倉庫** 広場では多くのイベントが開催されています。三塔(キング、クイーン、ジャック)が一同に見えるポイントあり(地面に足形があります)。
- 🐘 象の鼻地区** 大さん橋国際客船ターミナルのつけねから左手方向へ伸びている防波堤があります。この防波堤を上から見ると象の鼻に似ていることから、通称象の鼻と呼んでいます。夜にはロマンチックな夜景が(地面に足形があります)。

