

# コミュニティ 小羽山 4月号

地区の世帯数・人口  
(令和6年2月末現在)  
世帯数 3,093 (-5)  
人口 6,087 (-14)  
(男2,839 女3,248)

小羽山だより No.444  
発行者 地区コミュニティ推進協議会  
事務局 小羽山ふれあいセンター  
電話・FAX 31-3677  
obayafc@c-able.ne.jp

あおぞら号巡回予定(第1・3土曜日)  
○日にち: 6・20日  
○時間: 10:10~10:30

○燃やせないゴミの日... 25日(木)  
○古紙の日..... 18日(木)

## 4月の行事予定

日	曜	行事	時間
3	水	民生児童委員協議会	19:00
9	火	環境衛生連合会 総会	18:30
11	木	安心安全見守りネットワーク	18:00
		体育振興会総会	18:30
14	日	歩こう会(霜降山)	10:00
15	月	ふれあい運動会議・パトロール・あいさつ運動	19:00
18	木	防犯部会 総会	19:00
19	金	自治会連合会 総会	19:00
25	木	自主防災会 総会	19:00
		福祉委員部長会 総会	19:00
26	金	社会福祉協議会 総会	19:00

### 小羽山歩こう会 《年間予定表》

4/14	霜降山 10時出発	10/20	貫山(平尾台) 7時30分出発
5/19	立花山(福岡市) 7時出発	11/17	寂地、小五郎山 7時出発
6/9	霜降山 10時出発	12/8	霜降山 10時出発
7/14	霜降山(睡蓮) 9時出発	1/12	霜降山 10時出発
8/25	霜降山 9時出発	2/9	霜降山 10時出発
9/8	霜降山 9時出発	3/9	萩往還(萩~明木) 7時30分出発

申し込み: 歩こう会 小林 (34-5196 まで)

### 夢っ子広場の年間行事予定

母推会長 末永雅子


5月21日(火) 手形足形、成長記録  
7月2日(火) たなばたまつり  
10月29日(火) 3B体操  
12月10日(火) クリスマスイベント  
2月25日(火) ひなまつり

毎回、喜んでもらえるよう企画しています。沢山のご参加お待ちしております。

### 交通安全部長会はこんな活動をしています!

会長 井上 信正

交通安全部長会は年6回交通安全運動の旗立てを実施しています。また、夏まつりの見まわりや交通整理も担っています。『地域の高齢者や子ども、誰一人も事故に遭うことなく安心して過ごせるよう安全を祈りながら旗を立てています』と井上会長の温かいお言葉でした。暑い日も寒い日も地域のために縁の下の力持ちとして活動して下さりありがとうございます。これからもよろしくお願ひします。



### 入学式

桃山中学校 4月8日(月)  
小羽山小学校 4月9日(火)



### 今年も元気に泳ぎます!

コミュニティ会長 婦木澄男

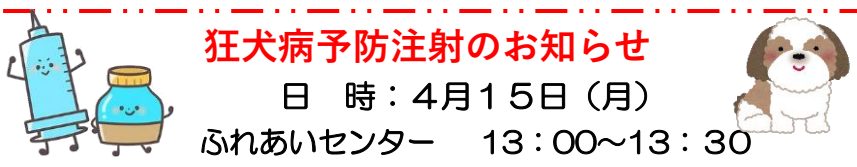
お待たせです! 今年もまた、中央公園にこいのぼりが泳ぎます。新1年生の子どもたちも楽しみにしててね! 友だちとこいのぼりとどっちが元気がいいかな。競争だよ!



### 狂犬病予防注射のお知らせ

日時: 4月15日(月)  
ふれあいセンター 13:00~13:30

\*詳しくは宇部市のホームページをご確認ください。  
問合せ: 生活衛生課 34-8251




### おばやま生活応援隊

社協会長 小泓良雄

ご高齢の方でゴミ捨て、物の移動、電球の取り換え、掃除などで困っていませんか。生活応援隊がお助けいたします。また、話し相手などおちょっとしたことですが、お役に立てればと思っています。(内容によります)ふれあいセンターまでお電話ください。相談にのります。電話 31-3677

15分...100円  
お困りの方は、ふれあいセンターまでお電話を!




### お世話になりました

竹永清志職員が常盤ふれあいセンターに異動となりました。お世話になりました。

### 地域雇用職員を紹介します

地域雇用職員として、小羽山地区の松井茜さんと世羅久美子さんが皆様のお手伝いをいたします。どうぞよろしくお願ひします。





# 健康的で継続しやすいダイエットのご紹介



4月になりました。心機一転、物事のスタートにふさわしい季節です。  
 だんだんと温かさを感じるこの季節は、身体を動かしやすいという点で、実はダイエットに向いている時期です。  
 冬の間が増えすぎてしまった体重を健康的に、確実に落としていくには**今がチャンス**です。  
 実は私も、1月中旬から無理のないダイエットを始めて、現在継続中です！3月上旬時点で-5kg突破しました！  
 みなさまも一緒に運動して健康的にダイエットを成功させませんか？一緒に頑張りましょう！

## ～ダイエット中の思考あるある～

〇〇抜きダイエットは  
 栄養が偏るから長く取り組  
 むには健康に悪そう…



日々忙しくてジムや  
 別の運動に新たに時間を  
 作ることのハードルが高い



何をやっても痩せない、  
 体重が増える一方で  
 血圧も上がってしまう…



私も、過去に夜ごはんはスープだけダイエット(短期間のみ)、炭水化物抜きダイエット、ジムに週1回は必ず通って有酸素運動と筋トレを1時間…と色々取り組んできました。しかし、なかなかつらくて続かなかったり、効果が出なかつたりで、挫折。その間も体重は維持することなく増え続けます。このままでは病気になってしまう！と発起し、職場のスキー部の先輩に相談したところ、「通勤を歩いてみたら？」との提案が！



自宅と職場の間は3km。少し早歩きで徒歩34分程度。**往復で1日1時間は歩くことを習慣化できる！**と思い、**とりあえず1週間、やってみました。**雨の日も、雪の日も、己に負けず、ひたすらに歩きました。これが意外と思ったよりつらくなく、すれ違う人、空の様子、どこかの家の料理の香りがしてくる…と、歩いていると退屈せず、気づいたら到着！歩いて10分くらいすると、身体もぼかぼかしてきて、なんだか血行もいい感じ。体重も毎日200-300gずつ減って、1週間で-1kg！見た目も少し引き締まり、モチベーションもUP！



## 成功の秘訣とポイント

### 強力な目標を決める

絶対に痩せて迎えたいイベントを設定(健康診断・結婚式・旅行・お出かけなど)し、〇kg減量と数値で決める！

### 消費カロリーと摂取カロリーのバランスを考慮

運動しても食べ過ぎでは減りません。自分の運動量と1日のトータルカロリーを意識！

### 毎日必ず継続する

休むと一気にモチベーション低下に。ベストな期間は1-2か月！期間が長いと挫折しやすい。

### 食事は腹八分！まんぷくまで食べない

少しおかわりしたらおなか一杯になりそう…というところでやめておきましょう。胃腸の負担も減って快適に！

### 20時までにはなるべく夕食を済ませる

帰宅時間が遅くなり、夜ごはんを遅く食べる日々が続くといつのまにか体重増加に…(実体験)。

### 1日1時間早歩きで顔も腹も下半身もスッキリ

ウォーキング<ジョギング<ランニングの順番で負荷が高まります。自分が継続しやすいものを選ぶのがコツ！

