

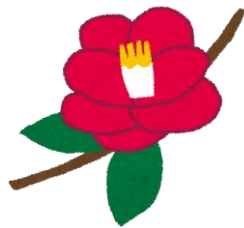
ケセラセラ

廿日市子ども相談室だより
佐伯教室

☎080-4869-6760

令和 7. 11. 28号

早いもので、後一ヶ月で2025年も終わります。新年に立てた目標は達成できそうですか。今年の私の目標は「毎月、自分で楽しみを計画する」でした。計画することが目標なので、達成しやすかったですよ。あなたはどうか？思い出して、12月に何かトライしてみてもはどうでしょう。



だんだん寒くなると、体を動かすのが億劫になりますよね。今月は手軽に体力作りとして「なわとび」を取り上げました。なわとびをすると右の6つの良いことがあるそうです。③の「ストレス解消」は、「えっ、なぜ？」と思われるかもしれません。リズムに合わせて跳ぶと、幸せホルモンのセロトニンの分泌が活発になり、ストレスも緩和されるそうです。④の「脳トレ」は、手と足をリズムに合わせるため、脳が活発化し記憶力や思考力が向上するそうです。⑥の「カロリー消費」は毎分120～160回跳ぶと13.8Km/時のランニングと同じカロリー消費だそうです。

- ① 体力維持 ② 持久力アップ
- ③ ストレス解消 ④ 骨の強化
- ④ 脳トレになる ⑥ カロリー消費



始めは気軽に、なわとびを使わない「エアなわとび」から始めてみてはどうでしょう。ペットボトルを持って跳ぶのをおすすめしますよ。



12月の予定

10日	水	友和市民センター活動日
12日	金	大掃除
22日	月	午後閉室
23日	火	終業の会
25日	木	午後閉室
26日～1/5		年末年始閉室

今月は「クリスマスカード」作りです。限られた材料であなただけのクリスマスカードを作りませんか？

是非、ご参加を。

