

健康アドバイスながらシェイプアップ編
○歩行編
・さっそうと歩けばぜい肉がとれる
歩くという動作は最も手軽な全身運動です。30分歩けば105キロカロリーのエネルギ―の消費になります。なるべく歩く習慣をつけましょう。
背筋を伸ばしてゆつくり大きく息を吸ったり吐いたりして歩く。酸素をたくさん取り入れられるので、脂肪が燃えます。この呼吸法で早歩きをする、より効果的です。
歩くだけでなく、その場で爪先立ちを一分間、かかとを下げ一分間、これを繰り返していると、筋肉が

鍛えられて足首がしまります。このとき、おなかをグツとひっこめヒップをキュッとひきしめるようにして行えば、おなかのぜい肉がとれヒップアップもでき一石二鳥です。
○番外編
・スポーツするより立って見ている方が痩せられる場合も
激しいスポーツで体を動かすと血中の糖質が消費されてお腹がすきます。そこでつい、おやつを食べたりジュースを飲んでしまいがち。消費したカロリーが帳消しになって努力が無駄になることもあります。

スポーツをして飲食するより、じっと立ってスポーツ観戦をした方が脂肪が燃えて痩せられる場合もあります。脂肪を燃やすには、ゆつくり持続する運動がよいでしょう。
買い物もできるだけ歩いて行き、時間の余裕があれば散歩でもしましょう。
『自分の体と相談して無理しないでください』
(資料提供 メグミ薬局)

お腹すくんだよね。帰ったら何食べよう...

コスモスまつりイベントカレンダー

←イベントはこの色の日に開催されます

佐久市内山〇マんの里で
ゆっくり楽しみましょう

		9 土	10 日	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土	17 日	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土	24 日
三 寺 院 特 別 企 画	開会式	9 日AM10:00～11:00コスモス広場にて(雨天の時は内山体育館) ☆内山保育園児による風船飛ばし ☆佐久鯉太鼓演奏 ☆コスモス音頭流し踊り															
	コスモス音頭流し踊り	9 ・ 10日PM1:30～2:30コスモス広場周り農道にて17 ・ 18 ・ 24日PM1:30～2:30コスモス広場周り農道にて															
	清流佐久鯉つかみ取り大会	10日PM1:00～2:00 案内所横 滑津川にて ※小中学生のみ															
	内山自然見てある記	18日AM9:00～12:00 案内所集合。案内所～コスモス街道～近隣散策～案内所野草植物の観察・野鳥観察。山歩きできる服装で。															
	園城寺 萩の花観賞	9月3日～24日 萩まつり開催中。境内にみごとに咲き誇るハギをご覧ください。															
	秋の弁天まつり	10日															
	野点(のだて)	10日AM10:00～PM4:00 境内にて17・18日AM10:00～PM4:00 境内にて23・24日AM10:00～PM4:00 境内にて															
	正安寺 境内散策	9日～24日 境内散策・五百羅漢像見学可															
	長福寺座禅体験会	17日PM1:30～3:00 お申し込みは長福寺(62-6518)まで。															
	湯茶サービス	9日～24日 堤防敷駐車場入口 仮設プレハブ内。内山老人クラブによるお茶のサービスです。「寄っといなんし」															
	乗馬体験コーナー	9日～24日 AM10:00～PM3:00 コスモス広場東側にて。(有料) 雨天中止・可愛いポニーに乗っちゃおう！															
	特産物・農産物即売	9日～24日 コスモス広場入口にて。(雨天中止) 野菜・果物・手作り品ありますよ！															
	餅つき大会	つきたての美味しいお餅いかがですか18日AM11:00ごろ、コスモス広場にて。内山郵便局主催															
内山地区文化祭	9日AM10:00～PM8:00・10日AM9:00～PM3:00 内山集会所にて。内山区民の力作・傑作・逸品・珍品、ご覧ください。																
民話の朗読会	23日PM2:00～園城寺にて。園城寺にまつわる民話「クロの石」を朗読します。																
野外アート	まつり期間中 湯茶接待所の隣に展示します。お楽しみに。																
花あそび教室	身近にあるコスモスの花を生活の中でより楽しみましょう。18日PM2:00～コスモス広場にて。																
ジャズダンスライブ	10日PM2:30～コスモス広場農道にて (雨天中止) 軽快なリズムにのってコスモス揺れる 心も躍る。																
音楽ライブ	10日PM2:30～コスモス広場農道にて (雨天中止) ゆれるコスモスとやさしい調べをお楽しみください。																

○主催 コスモス街道実行委員会 ○お問合せ 佐久市観光協会事務局 TEL 0267-62-2111 内線 458

コスモス咲いて毎日がお祭。

一口メモ 薬の正しい使い方シリーズ

○用法(飲み方)・用量(飲む量)を守りましょう。
薬の効き方は、用いる量と非常に深い関係があり、ある量以下では作用が現れないし、ある量以上では有害な作用を生ずるおそれがありますから、定められたとおりの用法・用量を守らなければなりません。その日の体調により、自己判断で服薬を調整することは慎む必要があります。

中込駅前方面

↑平賀
内山方面

太田部
臼田方面→

銀座グリーンモール

橋場
公会堂

金光堂

くろさわ病院

野沢橋↓

↑西口

当店

処方箋調剤

メグミ薬局

中込銀座グリーンモール ☎ 62-0224

※お車で越しの方は反対側の西側入口からどうぞ

シーメンス 思考する e デジタル補聴器 いー間こえフェア 9月23日まで開催

- いー間こえ① 様々な雑音を抑える
会話の妨げとなる様々な雑音を抑え込む機能と言葉を聞こえやすくする機能でより聴きやすいように自ら思考します。
- いー間こえ② 自動的に音を調節
小さな音は明瞭に、突然の大きな音などはうるさくならないようにする機能があります。
- いー間こえ③ リモコンで音を調節
音量や音質をお好みで変えられる簡単調節のリモコン付きタイプもあります。
- いー間こえ④ 補聴器が通信する
両耳の補聴器が通信して同時に調節されるシーメンスの楽々機能搭載。

あなたの補聴器応援します

メガネのシミズ

佐久市中込2-14-1 ☎ 63-0017

電話いただければ車で迎えに行きます。

↑中込駅方面

グリーンモール
サンテラス

ナイトラン
番町

五番街味達筋

柏屋旅館様

成田公園 P

千曲川堤防通り

当店

お彼岸に手作りまんじゅうをお供えください

予約承ります

炭酸まんじゅう 全国発送します

おいしい和菓子がいっぱい

手作り和菓子 **梅 月 堂**

佐久市中込 2-24-1 ☎ 62-3835

おすすめ花鉢

カランコエ... 750円

秋 明 菊... 1,000円

花束・アレンジメント・ブライダル等
ご相談承ります。お気軽にどうぞ

加藤生花店

有限会社

本店／〒385-0051 佐久市中込2-15-5

☎ 0267-62-0639

Bloem Katou

ブルームカトウ

☎ 0267-67-1651