室田長寿会改め　室田いきいきクラブ会報 第８報

室田いきいきクラブ
H29/８/22

カラオケで心も身体も元気に！！

この夏は不順な天候が続いていますが会員の皆様はいかがお過ごしですか。
いきいきクラブはカラオケサロンを開催しておりますが、世間で言われているカラオケの効能について少しだけネットの拾い読みからご紹介します。

・**腹式呼吸でダイエット効果**；唄う発声は血液の循環を良くしいろいろな筋肉を使う中でも横隔膜への負荷が大きく、肺機能を高めると言われており、消費カロリーが高いので１０曲唄うとウオーキングを３０分したのとほぼ同カロリー消費すると言われています。

・**認知症予防に効果**；カラオケで唄うことで右脳と左脳両方を使う様で、音楽を聴く事で側頭葉の活性化、文字を読み唄う事で前頭葉及び後頭葉の活性化、音に合わせて発声する事で大脳全体が活性化する等脳機能をフルに活用するため、認知症予防やリハビリに大きな効果があると言われています。

・**楽しくカラオケ**；カラオケは健康維持の行為ではありません、楽しむ事が一番です。楽しく歌って健康維持もできる、これこそがカラオケの醍醐味です。

当会のカラオケサロンは器材も十分なものでなく、皆様のご要望に対応出来ない事もありますが、皆様の交流の場です、気楽においでいただき楽しい一時を過ごしましょう。

これからの「室田いきいきクラブの活動」のお知らせ

１．のん歩会の開催

彼岸花は秋のお彼岸の頃に咲きます。今度ののん歩会は小出川沿いの彼岸花を鑑賞しながらの歩きになります。私立病院玄関前よりコミュニティバスで芹沢の芹沢台田（茅ヶ崎斎場前）まで行き、そこから小出川沿いを彼岸花を見ながら慶応大学へ、キャンパスを一回りして大学の学食で食事の予定です。

のん歩会の日時；　９月１９日（火）８時５０分市立病院集合（玄関前コミュニティバス乗場）
９：００発　→　９：２４芹沢台田着
案内役　；　島村淑子(0467-52-6741)、森谷定夫(0467-52-8134)
のん歩会についてのお問合わせは上記案内役へ

２．カラオケサロンの開催

カラオケサロン（第３回）を開催致します。心身の健康維持にも効果があります。
コーヒとおしゃべりで楽しい一時をお過ごし下さい。前回同様にビール（有料）も用意します。

カラオケサロン日時；　９月９日　１３時～１６時　自治会館

室田神社例大祭の夜店でのご協力ありがとうございました

室田神社の夜店については皆様のご協力により成功裡に終了出来ました。
山形風玉こんにゃく、スーパーボール掬い、ヨーヨー釣りの夜店開催により祭りを盛り上げた他にいきいきクラブとして多少の収益もありました。この会の円滑な運営に活用したいと考えております。
今後とも皆様のご協力宜しくお願い致します。