

運営理念

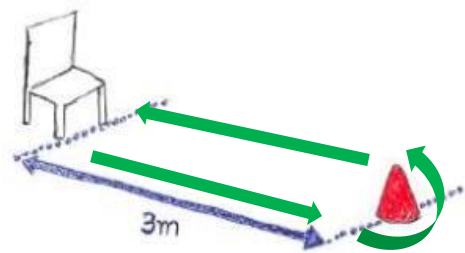
「〇〇したい！！」を実現するために、
まちトレはあなたの頑張る力を支援します

体力測定を行ないました!!

7月に体力測定を行ないました。今月のまちトレ新聞では測定項目の Timed up&Goについてどのような測定なのかと測定の結果を紹介したいと思います!!

Timed up&Goとは？

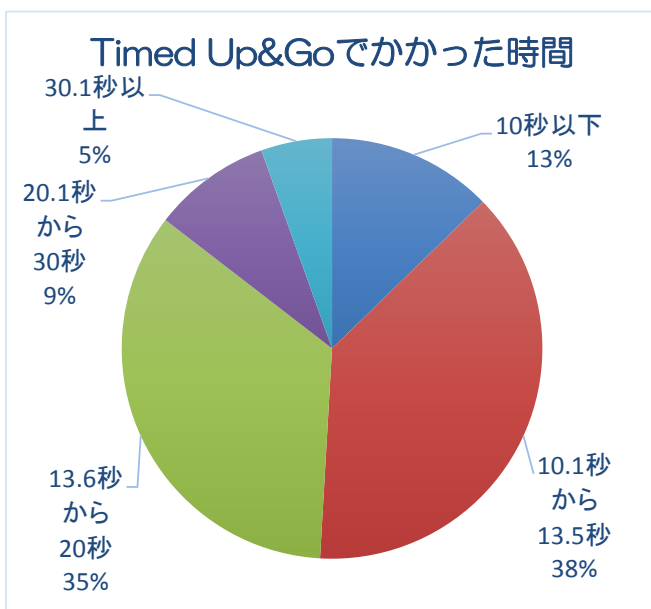
イスに座った状態から測定者の合図と共に立ち上がり、3m先のコーンを回ってまた再びイスに座ります。合図から再びイスに座る時間を測定します。



この測定では立つ、歩く、方向転換をする、イスに座るといった総合的な歩行能力を測定しています。

下肢筋力、バランス、歩行能力、易転倒性といった日常生活機能との関連性が高いことが証明されていて身体機能評価として幅広く使われています。

Timed up&Goの測定結果



左のグラフは今回の体力測定で計測した数字になります。

なんか面白い秒数の分け方してるなって思いませんか？

なぜならTimed up&Goにおいて13.6秒以上かかると転倒してしまう可能性が高くなってしまいます。

まちトレ南魚沼では13.5秒以下の方が51%、13.6秒以上の方が49%とほぼ半々の割合となりました。

今回の結果を後日お返ししますので返ってきた用紙のTimed up&Goの秒数を確認していただければと思います。

十五夜2017年はいつ？十五夜の意味や楽しみ方は？

日本の秋の風物詩「十五夜」！

同じような意味として「中秋の名月」や「芋の名月」といった呼び方があります。十五夜とは旧暦の8月15日（**現在の新暦9月15日**）前後に訪れる満月の日の事をそのように呼びます。2017年の十五夜（中秋の名月）は、**10月4日**です。

十五夜には、どんな由来があるかご存知でしょうか？
十五夜の由来と行事（楽しみ方）についてご紹介します。

十五夜の意味は？

「満ち欠けする月の様子」や「作物が月の満ち欠けとともに成長する」ことから、

1. 農作物の収穫
2. ものごとの結実
3. 祖先とのつながり

を連想し、それぞれに感謝し祈るようになったのが十五夜です。

旧暦では、月の満ち欠けにより日付を決めていましたので、十五夜（中秋の名月）とは、旧暦8月15日の満月を意味します。また、旧暦で秋は、7月～9月となっており、その真中の日が旧暦の8月15日になるため「中秋」と呼ばれます。新暦では、9月7日～10月8日頃にあたります。

十五夜の楽しみ方は？

十五夜の夜は月を眺める舞台となる「**月見台（つきみだい）**」を用意し、じっくりとお月見を楽しむのが基本。縁側やベランダ、窓辺など美しい月を眺められる場所に月見台を置き、三方（さんぼう）に月見団子や里芋、果物などのお供え物を飾って、家族みんなで月を楽しむのが古来から続く十五夜の楽しみ方です。

また、この日ばかりは窓際に食卓を動かして、月を見ながら食事を楽しむのもおすすめ。

部屋の照明を落としたり、余裕があれば照明器具を和紙で囲って、ほのかな明かりの中で月を愛でるのも風流です。

また、昔から定番のお月見飾りといえば、**ススキ**ですよ。お月様から見える場所にススキとお団子を供えるというのは、いかにもお月見らしさがあります。しかし、最近の住宅事情を考えると、ススキとお団子を飾るような場所が家の中には無いという方も多いと思います。

中には近所にススキがはえているところが無いという方もいるでしょうし、はえていてもとることができないという方もいるでしょう。そうした場合にはススキにこだわらず、お月見らしさを演出できるような季節感のある飾りつけをしてみてもいいかもしれません。

例えばうさぎモチーフの小物を部屋に飾ってみるとか、テーブルまわりの小物を月に関連するものやうさぎに関連するものにしてみたりとか。

そんなちょっとした工夫でぐっとお月見らしさが高まりますよ。

今年の十五夜をお楽しみください。

～ まちトレのひとり言 ～

この夏は猛暑になるという予報でしたがそれほど暑くなりませんでしたね。私は暑がりなので非常に過ごしやすかったです。農作物が気になる場所ですね...

ウェルリバー

「まちトレってどんな所？」
「ちょっと気になるんだけど」などなど
いつでも見学、お試利用
お待ちしております。

感謝

担当：泉



まちトレ南魚沼

〒949-6600 新潟県南魚沼市六日町801-9

TEL 025-775-7473 FAX 025-775-7472