

Friendship International

SEPTEMBER 27, 2024



自宅でエクササイズ

最良の運動とは、持続的に行う運動です。一度エクササイズをするだけで、調子良く健康でいられたら素晴らしいと思いませんか？ そんな風に行かないのは残念ですね！ 健康的な食事や毎晩の質の良い睡眠のように、運動は定期的に行ってこそ有益で効果のある習慣なのです。

年齢や制限などにより、私たちはそれぞれ自分の体に合ったエクササイズのレベルが異なります。しかし、私たちは皆、動く必要があります。20代、30代の頃の私はランナーでした。散歩をしようとするスローモーションで動いていると感じるほどに走ることに慣れていました。今は歩くのが大好きです。私にとってのウォーキングの利点の一つは、さほど難しくないので先延ばしにしないことです。むしろ、ウォーキングに行く理由を探しています！ 外で体を動かすことが大好きなんです。だから、ウォーキングが私にとっての最適な選択になります。自分の選んだ運動が好きでなかったら、やらなければいけないと思って時々はやるかもしれませんが、すぐに脱落してしまうでしょう。

自宅で運動をすることも私は好きです。以前は体重を減らしたり、一定のサイズになろうとしたりすることを目的に運動をしていました。今はもっと良い考え方で、筋力強化、柔軟性、バランスといった、年齢を重ねていく自分の助けになることに重点を置くことを好んでいます。

以下は、オンラインで楽しめる無料の運動のリンクです。それぞれについての簡単な説明を付けておきました。ハッピーエクササイズ！

- 有酸素キックボクシング 20分（簡単・中程度-ジャンプなし）
- 初心者用「ベスト」トレーニング 15分（簡単・中程度-ジャンプなし、床運動あり）
- 腕チャレンジ 5分（簡単-ジャンプなし、床運動なし）
- 体重・有酸素運動 16分（中程度-ジャンプあり）
- 脚燃焼チャレンジ 5分（短時間・難しい）



今後の予定

9月27日	テーブルトーク：この夏何をしましたか？
10月4日	フレンドシップお休み（フェイエット郡公立校の秋休み）
10月6日	アッシュランドの秋祭り（下記参照）
10月11日	お医者さん、そして皆さんの権利
10月18日	Eckert's Orchardへのフィールドトリップ

歩きに出 かけよう



近所を歩くことが選択肢にない場合（もしくは単に景色を変えたい場合）は、以下が レキシントン市立公園内にある駐車しやすくアクセスも良いお気に入りの遊歩道です。常に明るい時間帯に歩くことを計画し、できればパートナーと一緒に歩くようにしましょう。これらは比較的安全で安心を感じるエリアですが、常に賢く用心深くあることをお勧めします！

Shillito Park（シリートパーク） 300 W. Reynolds Road
複数の駐車場の選択肢、トイレ有。遊歩道の合計距離は約4 km

The UK Arboretum（UK樹木園） 500 Alumni Drive
駐車場の脇にトイレ有。遊歩道の合計距離は約3.2km
レキシントンのトレイルのリストはこちらをクリックしてください。「Walking Trail」と書かれているものを探してください。舗装されており歩きやすいです。

アッシュランド秋祭り：無料で、家族で楽しめます！

10月6日（日曜） 午後4時～7時

フレンドシップのホスト教会であるアッシュランドが、毎年恒例のコミュニティ秋祭りを開催します！食べ物にパンプキンペインティング、ふれあい動物園にエア遊具、秋の写真撮影ブースやヘイライド（干し草の荷台に乗車）、音楽などなど、盛りだくさんです！

すべて無料です。

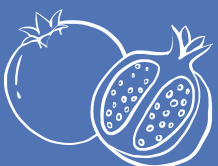
このイベントは地域の方はどなたでもご参加いただけますので、お友達やご家族とご一緒にお越しください！

アッシュランド・アベニュー・バプテスト教会
屋外、教会の裏手

雨天の場合は10月20日に延期



自分だけのアップルバターを作ろう：リンゴ、シナモン、ナツメグ、オールスパイスで作ります。秋の香りと味がしますよ！



秋の果物：ザクロについて知っておくべきこと