



東大宮すぽくら通信

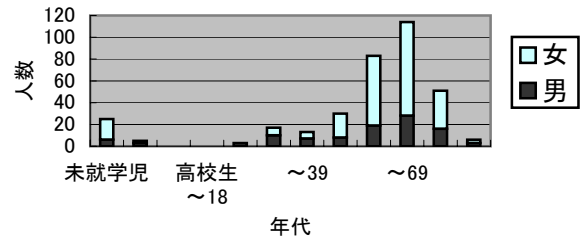
第16号：平成19年10月
編集・発行
NPO法人東大宮スポーツクラブ
TEL (0985) 20-6122
FAX (0985) 48-6133

いよいよ5年目に入りました！ 有り難うございます。

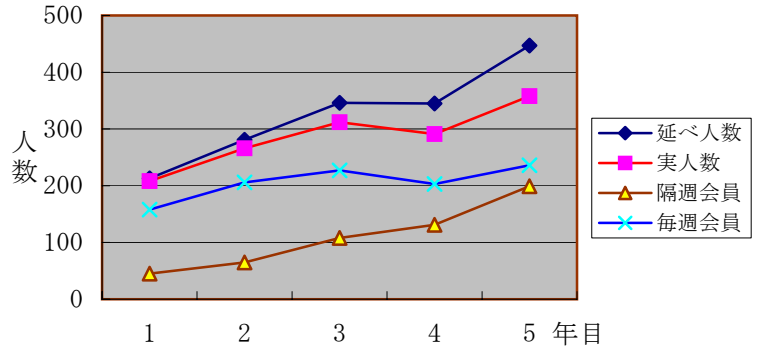
平成15年8月に設立し、日々、会員さんは満足しているのか、どうしたら会員さんの健康に役立てるのか等々考えながら4年が過ぎてしまいました。まだまだ満足して頂けないでしょうが、これからも頑張っていきたいと思えます。

今後は、高齢者の身近な健康教室の開催や子供達の体力づくり、文化的な講座の開催等を行い、会員500名を目指して、地域事務所等行政と手を組みながら活動していきたいと思えます。又、教室やイベント開催だけでなく、クラブが地域に貢献できる事を行っていきたく思えます。「健康づくり・仲間づくり・地域づくり」のスローガンの通り、東大宮地区を住民が誇れる様な地域づくりが出来ればと考えています。勿論クラブ役員だけでは出来ません。クラブ会員さんと地区住民の皆さんの地域への愛着が私達の力となります。これからも宜しくお願い致します。

19年8月現在会員内訳



会員推移表



新別府川の草刈り 一緒にしませんか？！



東大宮地区のほぼ真ん中を流れている『新別府川』をご存じですか？支流には『西田川』があります。北花ヶ島の踏み切りから原見橋迄、全長約3km。この堤防を、東大宮地区のシンボルとしての遊歩道にしませんか？！皆さんが朝夕散歩したくなる様な花の咲くきれいな堤防に！！何年かかるかわかりませんが、将来の子供達の為に、いや、東大宮地区の為に、今から始めてみませんか？ 将来「この堤防はね・・・」と語れるような・・・。

賛同して頂ける方、是非一緒に行いましょう！！



日時： 11月11日（日） 一斉清掃後 9時位～12時位
（一斉清掃が終わり次第順次お集まり下さい）
場所： 大島通線から旧10号線に向かった新別府川堤防の中間あたり
道具： 手袋・熊手等（手ぶらでも可）（終了後 焼き肉会予定）
参加される方は、クラブ事務所までご連絡頂けると助かります。



第4回 夢印たまご村・元気湯杯 ミニバレーボール大会

- ・開催日・平成19年11月23日(金)
 - ・会場・東大宮小学校 体育館
 - ・集合時間・8時半(選手集合)
 - ・参加費・1人 300円
 - ・種別・一般女子・男女混成
・壮年女子・壮年男子
- ◆1チーム 5名以上7名以内となります

東大宮地区体育会&スポーツクラブ 合同イベント

- ・開催日・平成19年11月10日(土)
 - ・会場・エースレン(現地集合)
 - ・集合時間・午後3時 開催予定(午後7時まで)
 - ・参加費・1人 2,500円
(但し、体育会未加入者は、+300円)
- ※パーティパック(ゲーム・靴・飲食代含む)
- ◆1チーム 4人での申込となります。

お問合せは、東大宮スポーツクラブ『電話 20-6122 ・Email hsc@silver.plala.or.jp』

New 川柳教室

俳句と異なり、季語が不要なのが川柳。
川柳は、花鳥諷詠ではなく、喜怒哀楽を詠みこんだ人間諷詠です。今日の出来事、心に感じたことを十七音字で表現してみませんか？

- ・講師 間瀬田 紋章 先生(宮日新聞講師)
- ・月1回 第2水曜日 東大宮スポーツクラブ茶話室
- ・午前9時半～11時半まで
- ・会費 500円



会員募集 リフレッシュエアロ

簡単なエアロビ(有酸素)運動で、体力アップとバランスのとれた身体づくりを目指します。
初めての方でも安心です

『エアロ・ピラティス・ジャズエクササイズ等』

- ・講師 大藪 良子 先生
- ・第1・3水曜日 コミセン体育館
- ・午後19時～20時
- ・会費 500円



New 剣道

初心者大歓迎!! 礼節に始まり、礼節に終わるをモットーに。子供大好き、明るく元気な久吉先生です。初めは、防具は入りません。

- ・講師 久吉 勝一郎 先生(剣道3段)
- ・毎週火曜日 東大宮小学校(予定)
- ・対象年齢 小学生以上(大人も可)
- ・午後4時半～6時半
- ・会費 1,000円



継続講座 後期 健康教室

～転ばない体づくりのために～日常生活に介護予防のための運動を取り入れましょう

【花ヶ島自治公民館】

- ・毎週『木曜日』の15回(祝日休)
- ・9月6日(木)～12月13日(木)まで

【波島自治公民館】

- ・毎週『月曜日』の15回(祝日休)
- ・10月1日(月)～2月4日(月)まで
- ・参加費 1回 100円



ミニバレーボール (午前の部)

現在の会員は5名で平均年齢65歳(73歳が2名!!)。人数が足りないため、他のサークルの練習に混じりミニバレーを楽しんでいます。ミニバレーは好きだけど、ハードだと体力が・・・と言う方、ゆっくりとしたバレーがしたい方、若い方でも大歓迎!!ご自分に合わせてできる午前の部で一緒にいかがですか?一度体験しませんか?お待ちしております!!

第2・4 火曜日
午前9時半～
東大宮コミセン



よっこら
しょっと!!



毎週土曜日
午後7時半～
東大宮中

しっかり準備体操



毎週土曜日にプレーしています。中には、親子で参加している小学生もいます。ご夫婦、お友達同士、親子でスポーツを楽しむ「土曜日の夜」にしてみませんか?卓球で、秋の夜長を過ごしましょう♪初心者の方も大歓迎!初心者同士で遊びませんか?!大募集します!!

卓球 (夜の部)

コーラス



今年8月から始まった新講座【コーラス】トークも楽しい佐土原先生に教わりながら、毎回8曲以上の歌を唄っています。一度は聴いたり歌ったことのあるメロディを唄いながら、心は懐かしきあの頃へ・・・♪歌う事で、腹筋を使い、健康維持もできますよ

第2・4 月曜日
午後1時半～3時半
東大宮コミセン



歌う南の風



講座 紹介

韓国から大学の先生やそのご家族の方が体験に来られました。



第1・3 月曜日
午前9時半～
東大宮コミセン



「初心者コース」が8月からスタートしました。小学生から出来る程入り易く、しかも技術的に非常に奥行きが深いので飽きる事はありません。又、硬式テニスと技法・ルールなどが類似しているため、硬式テニスのリードアップスポーツとして注目されています。

バウンドテニス(初心者コース)

ビールで水分補給はできるのか？



水分補給の重要性については、十分に認識されていると思いますが、終わった後のビールが楽しみだからと、水分を摂るのを我慢していませんか？

そこで、『運動後の水分補給、ビールで大丈夫？』をテーマにしたいと思います。

ビールは確かに、約90%が《水分》です。しかも、喉越しの良さから、飲んだときの爽快感は大きな魅力です。しかし、ビールはアルコール、アルコールには利尿作用があります。『ビールを飲むとトイレが近くなる・・・』という経験はありませんか？



●アルコールと利尿作用について

ふだんは、《抗利尿ホルモン》という尿量を調節するホルモンが脳から出され、それを受けて腎臓で尿量を調節しています。ところが、アルコールには抗利尿ホルモンの分泌を抑えてしまう働きがあるため、アルコールを飲むと尿量の調節が効かなくなり、尿量が増えてしまうのです。そうになると、いくらビールを飲んだといっても、飲んだ以上の水分が出て、体内は《水分不足》の状態になってしまいます。これは、アルコール共有の特徴ですが、ビールの場合、他の《酒類》と比べてカリウムが多いので、利尿作用を強く感じるのです。

さらに、アルコールは細胞外よりも細胞内の水分を減らす作用があるので、二日酔いの頭痛（脳の細胞の水分が少なくなり、脳が「縮む」状態になる）や、ドロドロの血液をつくると言われています。

●予防するためには何をすればいいか

答えは、運動後の『ちよっと一杯！』の前に、水分補給をしておくことです。

つまり、運動中のこまめな水分補給はもちろんですが、運動直後、着替える前に、薄めのスポーツドリンクなどで水分補給をしておくといいでしょ。

「ビールの前のスポーツドリンクなんて・・・」と言う声が聞こえてきそうですが、まず、スポーツドリンクを飲んで、シャワーでも浴びて、着替えて・・・というリズムを作ってみてはいかがでしょう。『アルコールII水』と言う意識をいつも持っていた方がいいと思います。

しっかりと水分補給をして、残暑を爽快に過ごしてみたいかがですか？

あしがき

いつまでも暑いですね。「暑さ寒さも彼岸まで」？30°を超えているところがまだまだあります。もう10月だからと油断しないでください。熱中症対策を忘れずに。「喉が乾いたなア」と感じた時はもうすでに体が危険信号を出している時です。喉が乾く前にちょこちょこお水を飲みましょう。水分補給は、大切です。

