

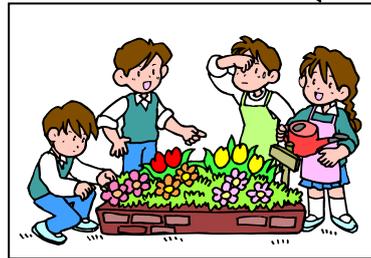
## 会員交流会を開催



6月の雨間を縫って、3日（土）に会員交流会を行いました。自治会長さんやコミセンの館長さん等も招いて（会費制ですが）約70名の方が参加されました。子供達の参加も多く、ちょっとしたお土産もあり、大喜び（？）だったと思います。毎年5月末頃行う予定にしていますが、少しずつ趣向を凝らして、会員の皆さんが楽しめる様に行っていきたいと思っています。来年は、もっと、もっと大勢の方に楽しんでもらいたいですね。おしゃべりだけでなく・・・？！



草取りを行いました。



クラブハウスが少し大きくなりましたので（2ページに載せています）、役員でハウスのまわりの草取りを行いました。小さな場所ですが、花壇も作ります。「ピオトープ」までは行きませんが、皆さんの憩いのスペースに少しでもなればと思っています。完成までに時間がかかると思いますが、優しい目で見守って下さい。ちっちゃなお花畑から始めます。皆さんのご協力・ご意見もお待ちしております。

許可をしてくださった館長さん有り難うございます。

## 始動します！



6月13日（火）に、宮崎市総合型クラブ協議会（仮称）を設立しようと、話し合いを行いました。現在、宮崎市は、2つのクラブが立ち上がり（東大宮・みやざき中央）4つのクラブ（佐土原・住吉・久峰・大淀）が準備中です。又いくつかの地区で、総合型地域スポーツクラブの設立準備に入ろうとしています。宮崎市も、新しいスポーツの在り方・生涯スポーツの定着について動き出しました。自分たちの健康は自分たちで守ろう！自分たちの住んでいる町は、自分たちで守ろう！スポーツを通して何が出来るか、クラブは地域を活性化する為の一手段であり、スポーツで生まれる連帯感・爽快感が地域活性化に役立つと、いろいろな地域でクラブ設立の準備に入っています。皆さん応援して下さい。こんなクラブがたくさん出来れば、気軽に運動出来る場がたくさん増えます。☆東大宮スポーツクラブは、「健康づくり・仲間づくり・地域づくり」をスローガンに、頑張っています。

# 健康診断は、皆受けたかな！？

すぼくちじいさん言

まずは、理想体重を知る事じゃ。

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

次に、BMIを求める。

$$\text{BMI (体格指数)} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

理想体重は、BMI 22

BMIが25以上は、生活習慣病に注意じゃ。  
BMIだけでは、分らん”かくれ肥満”も気をつけにゃならん！

18.5未満	低体重 (やせ)
18.5~25未満	普通 (標準は22)
25~30	肥満 (1度)
30~35	肥満 (2度)
35~40	肥満 (3度)
40以上	肥満 (4度)

健康診断は、いろいろある。「血圧」「脂質」「肝機能」「代謝系」「血液」「尿・腎臓」「大腸」「乳房・子宮」「肝炎ウイルス検査」

しかしなあ、健康診断は、病気を見つける為のものでなくて、今では、年齢と共に忍び寄っている生活習慣病を予防するものと考えた方が良い！体の状態をよく知って、日々の生活を送れば、健康な生活が送れるというものじゃ。

ところで、『食』も大切じゃ。朝昼晩のきちんとした食事をとらんといかん。子供も同じじゃ！朝御飯もろくに食べん子がおるそうな。母親も子供の朝御飯の時間に起きとらん家もあるとか。とんでもない！！生活習慣病は大人だけのものではない。子供の病気にもなっておる。実にけしからん！しっかりとした楽しい食事を取り（勿論暴飲暴食は御法度）、適度な運動をやり、過労・ストレスを貯めない生活を送る事が生活習慣病の予防になるんじゃ！

諸君！生活習慣病にならない健康な人生を送るには、すべて自分たちの生き方にあるんじゃと、わしは思う。

て自一  
い宅月十  
まで号七  
す出へ年  
。き第  
る八  
運月  
動号  
を九  
載回  
せに十  
八年



## クラブ事務所をちょっとだけ大きくしました。



左の写真をごらんください！以前ご紹介した事務所より若干大きくなったのがわかりますか。

そうなんです！クラブ会員の皆さんの会費と、宮崎市からの助成金を少しずつ貯めて、会員の皆さんがゆっくりできる部屋を作りました。お昼を食べてもよし、おしゃべりに使ってもよし、勿論、15名位までの会議も十分出来ます。冷暖房完備です。大いにご活用下さい。（桜町の別宮さんより冷暖房設備寄贈）

会員の方は、簡易のものですが、体の管理が出来る測定器もご利用出来ます。統計データを取って健康管理しますので、講座の帰り等に立ち寄りください。



# 講座紹介



## 親子幼児体操です。

毎週木曜日 10時30分から大島児童館で行っています。3歳から4歳児対象ですが、2歳のお子さんも参加しています。写真のトランポリンは勿論、跳び箱・駆けっこ・平均台等頑張っています。先生も明るくて元気ですよ。夏に向けてこれからも頑張ります！子供たちの笑顔・最高



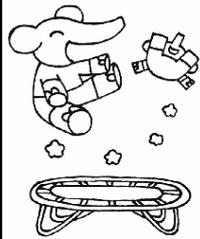
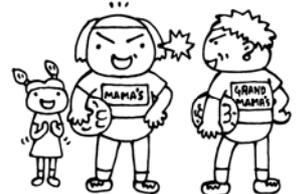
## 健康体操です。

毎週火曜日 10時から行っています。50歳代から70歳代の仲間です。人生、健康で、明るく送れる様に筋力アップに頑張っています。お友達もたくさん出来ました。ほら、背筋もきちんと伸びて！腹筋も・・・！元気いっばでしょ！まだまだ募集しています。一緒に先生の元気なパワーをもらって、頑張ってみませんか！



## ソフトバレーの屋の部です。

元気はつらつ！皆、短パン履いて頑張っています。先日は、公式試合にもでました。結果は？しかし楽しく過ごせました！平均年齢50うん歳ですが、時間ぎりぎりまで汗を流しています。先生も、仲間も素敵です！



暑い夏がやってきます！  
紫外線の強い季節！  
暑さ対策もきちんとして  
出かけましょう！  
ちょっとしたお出かけも  
水分補給はお忘れなく！



## ♡ こころの健康を考える ♡



**Q1** 現代はストレス社会だといわれます。職場での人間関係がうまくいかず、逃避的になる人も増えていると聞いています。健康なこころとは、どんな状態なのでしょう？

**A** 「健康」とは、単に疾病や虚弱でないというだけでなく「身体的にも精神的にも、また社会的にも完全に良好な状態」にある事。こころ（精神）が健康であるために大事な事は「まわりの状態に応じて適切に対応でき、自分の役割が果たせる状態にある事」と考えられています。

こころは脳の働きですから、身体の問題を無視したこころはありえません。体内には生まれつき「生理的リズム」（食欲、睡眠、排せつ、性欲）が備わっており、これに人間が社会的存在である事からくる対人関係や仕事などを通しての「心理的問題」がからんできます。この2つをどれだけバランスよく保ち、毎日の生活を営むかという事も重要です。

**Q2** こころの健康が損なわれるとどのような症状が現れるのでしょうか？

**A** 不安、緊張、不満、怒りなど、不快な感情を起こさせるものを心理的ストレスといいます。これに社会生活から生じる緊張（ストレス）を合わせて、心理社会的ストレスと呼びます。

心理ストレスにより出来る、不安や恐怖などの精神症状が、神経症です。気分の落ち込みが激しいときには抑うつ状態（うつ病）となります。

行動障害は、学童の“いじめ”などからくる登校拒否やサラリーマンの出勤拒否、この世の中で何をしてよいか分からない若い男性の無気力、若い女性の食行動の異常のほか、アルコール依存などが挙げられます。

**Q3** こころの健康を損なわないためには、どんなことに気を付けたらよいのでしょうか。

**A** こころの健康を損なわないためには、早く気付いて早く対処する事が重要です。

まず現れてくるのは、集中力の低下、意欲がわからないなどの精神症状です。眠れない、すぐ目がさめる、だるい、頭が重い、食欲がないなど、身体、精神面の症状も出てきます。

身体症状として、自律神経の失調による多彩な症状が出る事もあります（発汗、手足の冷えやほてり感、めまい、耳鳴り、動悸・息切れなど）。自覚症状があった場合には、ストレスや精神的疲労がないかどうか考えてみる必要があります。

好きな音楽を聴いたり、ぬるめの風呂にゆっくり入ったり、十分な睡眠をとること、気のおけない友人とのおしゃべりなどは、1日の精神的疲労を取るのに有効です。

**Q4** 日常生活でできるストレス解消法を教えてください。

**A** 次に挙げる事をヒントに、自分に合ったストレス解消法を見つけると良いでしょう。

### ●スポーツ・趣味を楽しむ

どのようなスポーツでも、精神的・身体的ストレスを解消するのに役立ちます。ただし、頑張り過ぎないことです。勝負に真剣になると、かえって心身の緊張を高めてしまいます。

### ●空白時間をつくる

「空白時間」とは、1日の生活時間のなかに、何もしない、何の目的もない、そして全くの個人的な時間を持つことです。数分から1時間程度で良いでしょう。

### ●人間的援助のネットワークをつくる

職場や家庭、趣味などを通じて友人たちの間に、意識的にネットワークを張りめぐらせましょう。そして世話をする、信じる、共感する、支持するなど、情緒的支援の輪を広げましょう。



夏が来ます。クラブ事務所は暑いです！クーラー入れようかな？うう少し我慢しよう！やせれるかなあー！皆さんも暑さ対策忘れずに！疲れは、その日の内に取りましょう。ちょっとした油断が大変な事に！無理せず無理せず

