



東大宮すぽくら通信

第9号：平成18年1月
編集・発行
東大宮スポーツクラブ
TEL
090-7380-3256



新年明けまして、おめでとうございます。



「年の初めの・・・」歌が流れ、外で子ども達が羽根つきやコマまわしをする姿を見かけていたのはいつ頃だったでしょうか。遠い昔だった様な・・・今では、正月早々ピコピコとゲームをやっている子、足早に塾に駆け込む子、携帯電話とにらめっこしている子、なんとも・・・！年の初めから嘆きたくはないですが、しかし周りを見るとこういう光景が広がっています。「昔は良かった」と言う前に「昔の姿に戻す工夫」をしませんか。

先ず大人から、お互いに挨拶を行う事から始めませんか。「明けましておめでとうございます。今年も宜しく。」「おはようございます。寒いですね」その会話が子ども達への会話に広がるのではないでしょうか。昨年の調査ですが、子ども達が一日に会話をする大人の数を聞いて見たそうです。その結果は、トップは2人の大人だそうです。誰だと思いませんか？お母さんと学校の先生だそうです。第2位が3人で、3人目は塾の先生だそうです。その大人達から出る言葉は『勉強、勉強！！』。こんな世の中で育った子どもはかわいそうです。私たち大人から変わっていきませんか？。近所の子ども達の顔を覚え、名前を覚える。そして挨拶。「おはよう！」そこからだと思います。地域の教育力の低下、コミュニティの低下が叫ばれる中で、いろいろな事件が起こっています。地域の子どもたちは地域で育て、地域で守りたいですね。先ず私達大人から変わって行きましょう。

ところで、少子高齢社会に入りました。高齢化比率（65歳以上）25%を越えた自治会がいくつか出てきています。宮崎市全体では18%になりつつあり、2015年には、24.7%、2030年には30.3%になると予想されています。もうすぐ4人に一人は65歳以上、20数年後は3人に一人が65歳以上の超高齢社会になります。心身ともに健康な生活が送れるよう『自分の健康は自分で！』守りましょう。

クラブは今年成年も『健康づくり・仲間づくり・地域づくり』を目的に活動して行きます。『地域づくり』を最終目的に行っていますが、先ずは、自分達の『健康づくり』から行いませんか。健康になったら『仲間づくり』、仲間が出来たら、周りを見てみましょう。ひとりぼっちの方はいないか？困っている方はいないか？子どもたちは元気に遊んでいるか？地域は元気か？そこから『地域づくり』が始まるのではと考えています。「人と人の間を詰めるから『まつり』と言う」と、どなたかが言われていました。東大宮地区という大きな『御輿』を皆で担いで、盛り上げようではありませんか。地域の為のクラブになる様に頑張っていきたいと思っています。

今年も宜しくお願い致します。

東大宮スポーツクラブの事務局に電話が設置されました。今までのクラブ専用携帯電話もそのまま使えます。これからも宜しくお願い致します。



TEL/FAX (0985) 20-6122
クラブ専用携帯電話 090-7380-3256



第2回たまご村杯ミニバレーボール大会

平成17年11月 6日



たまご村杯ミニバレーボール大会が行われました。今回は、昨年を上回るチームが集まり、熱戦が繰り広げられました。会場の都合で、コミセンだけで行われましたが、多くの声援があり盛り上がった様に思えます。最後に恒例になった（恒例にしようとしている）ジャンケンゲームを行い、大いに笑って楽しい時間を過ごせたと思います。この大会のスポンサー「たまご村」さんも3チーム参加され、大いに笑い汗をかかれています。来年も行います。奮って皆さん参加ください！



成績発表

一般男子の部	: 優勝 プライド	: 準優勝 東花ヶ島ミニ
壮年男子の部	: 優勝 青空	: 準優勝 東オーブ
一般女子の部	: 優勝 ミックス	: 準優勝 らんらん
壮年女子の部	: 優勝 ひまわり	: 準優勝 イーストA

第12回健康づくりグラウンドゴルフ交歓大会

(第1回元気湯杯GG大会) 平成17年12月13日



健康づくりグラウンドゴルフ大会交歓大会を開催致しました。今年も、大宮・芳士・住吉協会の方々を中心に行いました。12月の寒い日でしたが、青空の中、50歳代から87歳までの244名の方が元気にプレーされました。たくさんのホールインワン賞も出て、盛り上がりましたが、一人で1ラウンド中に3回ものホールインワンを出された方もいらっしゃいました。津村市長も挨拶に見え、皆さんが元気で参加される事を喜ばれていました。

次の大会も、たくさんの方の参加をお待ちしています。

成績発表

Aパート	第1位	花ヶ島愛好会	小田原重晴さん
Bパート	第1位	宮崎北GG同好会	日高 機さん
Cパート	第1位	神宮北GG	笹本 和彦さん

3つのクラブの皆さんには、寒い中準備を手伝って頂き、有り難うございました。お陰様で何事もなく大会が終了する事が出来ました。紙面をお借りしてお礼申し上げます。



ふれあい卓球教室開催

平成18年1月28日(土)
受付 午後5時30分～

日時：平成18年1月28日(土) 午後5時30分 受付・午後6時～午後8時 教室

会場：東大宮中学校体育館

対象者：市内小中学校に在住する児童生徒で卓球未経験者又は、初心者

講師：前原 正浩先生 (アトランタ・シドニーオリンピック日本代表監督)



小中学生の初心者対象ですが、講師は、全日本選手権優勝や世界選手権団体2位の実績や監督として活躍されている方です。見学だけでも是非！すごい方です！

「ダンベル健康体操」といつでも出来る「ながら体操」 (あなたも普段の生活の中で健康になれるかも！)

日時：平成18年2月28日(火) 午後1時30分～

会場：東大宮コミュニティセンター 研修室

対象者：どなたでも参加できます

講師：桐井 明子先生 (A級ダンベラー ダンベル健康体操指導協会理事・宮崎会長)

参加費：200円 (クラブ会員は、無料)



桐井明子先生は、全国でもトップクラスの指導者です。筋力を付けるダンベル体操だけでなく、普段の生活の中で、筋力を付け、元気な明るい生活を送れる体操『ながら体操』のスペシャリストでもあります。「近頃転びやすくなったけど・・・」「腰がいたくて!」「膝が痛くて!」「肩こりが・・・」と言う方、是非お話を聞かれて下さい。普段の生活の中で、解決策が見つかるかもしれません。「なるほどナー、こうすればいいのか!」と思うかも!!たくさんのご参加をお待ちしています。

1分間の消費カロリー
2.3
kcal



ポイント
無理せず、徐々に、ゆっくり倒していく。

1分間の運動 → 左右各30秒

ナガラチャンス → 就寝/お風呂

太もも伸ばし

上体倒し運動

ポイント
腰を反らせると腰椎に負担がかかり、腰痛になることがあるので注意。



1分間の消費カロリー
10.0
kcal

1分間の運動 → 8秒間キープを3回行う (あいだに休みをいれて)

<< 「風邪」をひかない・長びかせないコツと知恵 >>

風邪かな？



■ 「風邪」をひきそう……と思ったら

風邪がはやりはじめた、周囲にもせきやくしゃみをする人がいる……そうになったら、風邪予防をはじめましょう。まずは十分な休養をとり、バランスのよい食事を心がけることから。室内の温度・湿度のコントロールも欠かせません。また、古典的などころでは、手洗い・うがい・マスクがあります。誰もが知っている予防法ですが、実際に効果が認められているので、ぜひ習慣にしたいですね。

ストレスの多い人にはアロマテラピーを利用した入浴もオススメ！

アロマオイルの香りの成分が脳を刺激し、体の抵抗力を高めるのにもひと役かいます。風邪によいとされているのは、オレガノ、グレープフルーツ、ユーカリなど。好きな香りでリラックスしながら入浴すれば、ストレス解消と風邪予防で一石二鳥です。

■ 「風邪」をひいてしまったら……

病院へ行って処方される薬も、市販の薬も、風邪薬といえば「症状を抑える薬」。せき、鼻水、発熱など、風邪の苦しい症状を軽くしてくれるので、風邪をひいたら「症状に合った風邪薬を早めに」飲むとよいでしょう。

また、昔から風邪に効くといわれている民間療法にも、注目すべきものがあります。あれこれ試して自分に合った療法を見つけ、できるだけ軽く、楽にやり過ごしましょう。

主な民間療法と、注目すべきポイント



療法	注目すべきポイント
紅茶や緑茶でのうがい	お茶に含まれるカテキンには殺菌能力があり、すべてのタイプのインフルエンザウイルスに効果あり
ショウガ湯	ショウガには血液の循環をよくして体を温め、発汗させる作用がある。鼻がつまったときには効果的
ホットコーラ	鍋にコーラ飲料と、すりおろしたショウガを入れて煮たもの。体を温めて発汗させるはたらきがある
タマゴ酒	体を温めるので、寒気がするときにオススメ。高たんぱく・高エネルギーなタマゴは、消化がよく、ビタミンB2も多く含む
ねぎ・ニンニク湯	ねぎやニンニクの強烈な臭いはビタミンB1の吸収を高める
ホットみかん	みかんを皮ごと黒くなるまで焼いて食べたり、ホットレモンのかわりにみかんを使う。“風邪にはビタミンC”といわれるが、風邪とビタミンCの関係はまだ証明されていない



■ 「風邪」に負けない体づくり ～ ほどよく運動する ～

体の抵抗力をつけるための運動は、体力アップや筋力を鍛える運動とはちょっと違います。必要なのは適度な運動。激しいスポーツやジョギング、筋肉トレーニングなどは、体力を消耗しすぎて逆に抵抗力を弱めかねないのです。

簡単なストレッチ体操やウォーキングをしましょう。運動する時間なんてとれない！ という人は、仕事の合間にイスに座ったまま手足や首、腕を回したり、通勤するルートを帰りだけでもちょっと変えて遠回りをしたり、ひと駅分を歩くだけでも違ってきます。

平成17年は、いろいろな事が起こりました。異常気象（特に宮崎の台風、この寒波）・脱線事故・小学生の殺人事件等等など。でも平成18年は明るい年にしたいですね！ 私（年女なのです）も一踏ん張り！ 皆さんと共に頑張ります。今年も宜しくお願い致します。😊