



東大宮すぽくら通信

第7号：平成17年7月
編集・発行
東大宮スポーツクラブ
TEL
090-7380-3256

チャレンジデー終了 5月25日(水)



お疲れさまでした！初めてのチャレンジデー！終わりました。結果は、対戦相手の久留米市の田主丸校区は、74%、我が地区東大宮は51%でした。大差で負けましたが、初めての挑戦にしては、素晴らしいと思います。手伝って頂いた実行委員の皆さん、地区の自治会長さん、班長さん本当に有り難うございました。又、地区内の保育園さん・幼稚園さん・小学校・中学校・会社の皆さん、お疲れさまでした。ご協力有り難うございました。

早朝6時のウォーキング教室から始まり、午前9時から、村角・大島・北花ヶ島・波島・花ヶ島・自由ヶ丘の公民館で、太極拳・ダンベル体操・ガンバルーン体操等々8種類の体操教室を開講し、コミセンでは、ミニバレーボール大会・ミニテニス交流会を開催し、向陽園では、GG大会を開催致しました。保育園も特別に運動の時間を設けてくださった所も有ります。又公民館講座にお母さん方を読んで頂いた所も有ります。職場でたくさん声をかけてくださった方、たまたまポスターを見て、職場に声をかけ、皆で参加して頂いた方もいらっしゃいます。老人会でとりまとめてくださった方、一件一件班の方々を回ってくださった方、まだまだここに書ききれないくらい、いろいろな方の協力で、いろいろな方の参加でこの51%が達成出来ました。本当にうれしく思います。このイベントが地区の活性化と地区の方々の健康づくりに少しでも役に立てればと思ってチャレンジしましたが、本当に有り難うございました。

このイベントは、日本の窓口が『SSF笹川スポーツ財団』で、世界各地が取り組んでいます。日本も今年は77ヶ所、792,748人が参加しました。全国平均参加率は、56.7%でした。東大宮地区は、銀メダルを頂きました。

チャレンジデーは、『健康』に対する意識を運動やスポーツを通じて高めるきっかけづくりのイベントです。是非、これを機会に、毎日の生活の中に運動やスポーツを習慣化して頂ければと思います。お疲れさまでした。



会員募集します！



心に優しい合唱 新講座
第1・第3 月曜日
午後3時～5時

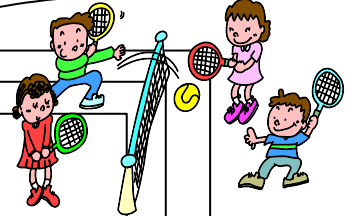


手話にトライ 新講座
第1・第3 金曜日
午前9時30分から



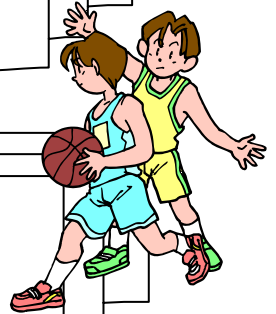
ミニバレーボール
第2・第4 火曜日
午前9時30分から
第1・第3 火曜日
午後8時から

バウンドテニス
第2・第4 水曜日
午前9時30分から
第1・第3 木曜日
午後8時から



バドミントン
毎週 土曜日
午前9時30分から

バスケットボール
毎週 火曜日
午後8時から



詳しくは、事務局まで

募集します！



9月から、「シニア体力アップステーション」を開催します。火曜日第2・4の午後からいろいろな講座を行っていきます。又、土曜日の夕方から『ウォーキング教室』も開催します。シニアの皆さん、「体力に自信がなくなった・何か運動しなくては！」と思いの方、心と体をリフレッシュさせませんか？！運動ばかりでなく、講師を招いての講演会・楽しいゲーム・筋力アップのストレッチ・歩き方の勉強会・もちろんお茶会も開催予定です。火曜の午後のひとときを「シニア体力アップステーション」に通ってみませんか？

きっと、素晴らしい出会いがあり、楽しい時間が過ごせると思います。勿論男性の参加も大歓迎！詳しくは、次回 回覧でお知らせします。

佐藤 誠一！ 世界大会 優勝

おめでとう！

世界大会に出場して

佐藤 誠一

僕は4月29日・30日に東京で行われた世界大会に出場して優勝しました。初戦の相手はアフリカ人で、僕は外国人と戦うのは初めてだったので、とても緊張しました。でも、先生方や親が「お前なら勝てる！！」と自信になる言葉を言ってくれたので、その言葉が力になって勝てました。

2回戦から準決勝まで順調に勝ち進んで、決勝では去年のチャンピオンとあたり、とても苦しい試合でした。でも最後まであきらめなかったのが良かったです。

ここまで強く成長できたのも親や指導して下さった先生方のおかげだと思います。みなさんも夢があったら、その夢に向かって努力してください。努力をしたら絶対に夢はかないます。

僕もこれからは今まで以上に努力して、来年も優勝できるように頑張りたいと思います。



応援ありがとうございました！

第6回全国中学選抜卓球大会に、3月30日(水)・31日(木)と三重県伊勢市の三重県営サンアリーナでの大会に参加しました。

各都道府県1チーム参加の全国大会で、選手達は自分の力を十分発揮し戦ってくれました。結果は、思わしくありませんでしたが、得るものが有り、大変良い経験をさせて頂きました。応援有り難うございました。

東大宮中学校卓球部顧問 姫野 富士夫

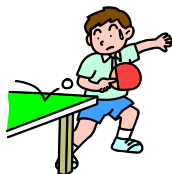


平成17年中学校夏期体育大会結果表



【陸上競技】

2年男子200[㍓] 1位 石川雄一郎
2年走り高跳び 1位 宮園 翼
3年走り高跳び 1位 山下 由香



【卓球】

男子団体 優勝 女子団体 準優勝
男子シングルス優勝 盛武祐樹
女子ダブルス優勝 倉富一美・前田ひかる



【水泳】

200[㍓] バタフライ 1位 辰本翔太郎
200[㍓] バタフライ 1位 北園 由生子
100[㍓] 背泳ぎ 1位 竹田 裕里
400[㍓] 自由形 1位 日野知実



【柔道】

－44kg級女子 優勝 谷口亜矢子

【軟式野球】

準優勝

(全部載せられなくて、ごめんなさい。)

【バスケットボール】 女子バスケ 3位

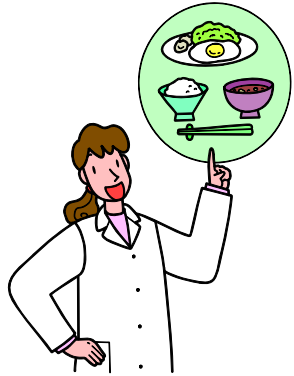
知っていますか？お米は、生活習慣病の予防になります。

今、日本人に一番多い病気は高血圧です。3500万とも3800万とも言われています。次に多いのが高脂血症です。これは血液がドロドロ状態になっていて、いつ動脈硬化になってもおかしくない状態です。これが2400万人位います。それから糖尿病の方が1600万人位。この3つを足すと、日本の人口の半分以上になってしまいます。日本人の半分以上が『病人』だということです。

このような生活習慣病も、ある食べ方をすれば防ぐ事が出来ます。しかも皆さんが毎日食べている**お米**です。炊き方が重要です。ある炊き方をすると『ギャバ』と言う成分が出る。ギャバには、血圧を安定させる働きが有るんです。ギャバは薬としても売られています。



ギャバは、お米をある時間浸す事によって増えます。どれくらい浸しておけば良いのでしょうか？胚芽の部分に遺伝子があるのですが、その遺伝子を守るために抗酸化成分がたくさん含まれています。それを**水に一晩浸ける。あるいは、最低5時間浸ける。**そうすると、胚芽が発芽態勢に入ります。でも完全に芽を出してしまったらダメ。ちょこっと膨れるくらいが良い。その段階で炊くとギャバがたくさん増えるのです。ご飯を毎日食べる事で、**血圧を安定させるギャバが自然ととれる**のです。白米でも大丈夫。でももっと効果を高くしたいならば雑穀米や発芽玄米を少し混ぜると良いです。それだけでも効果はぐーんと上がります。



お米の表面の白い光沢はオリゴ糖です。腸の中の善玉菌であるビフィズス菌を増やすエサです。ですから、長生きするための食べ物は白米ごはんが一番良いと言う事になるのです。なるべくなら味噌汁と一緒に。

味噌の原料は大豆。大豆には35%のタンパク質が含まれ、麴で発行される過程で、アミノ酸になります。これも非常に健康によい。貝原益軒という人が言いました。『薬補は食補にせず』『弱った体を薬で補うようになる前に、食べ物で健康管理しなさい』

「宮崎中央新聞より抜粋」

【編集後記】 梅雨の季節になりました。とはいっても、カレンダーは、『夏至』夏に至るを過ぎました。宮崎の春は早い、と言われながらも、今年は、朝晩少し冷える日が長く続きました。これから暑くなるのかなー？事務局はプレハブだから大変！「暑くなるぞ！」・・・こんな事言ってもらえない、お仕事・お仕事。

この広報誌が少しでも皆さんのお役に立てるよう、これからも情報を集めていきたいと思いますが、皆さんからの情報もお待ちしています。ちなみに、中学校の佐藤君の記事は、中学校PTA会長さんからです。これからも皆さんに読んで頂けるよう頑張ります。辛口の意見でも結構です。何か有りましたら事務局までお願い致します。 電話 090-7380-3256 (東大宮コミセン敷地内西側) ☺