

東大宮すぽくら通信

第5号：平成17年1月
【編集・発行】
東大宮スポーツクラブ
【住所】
村角町島ノ前1346-1
【TEL】
090-7380-3256

謹賀新年

皆様におかれましては、輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

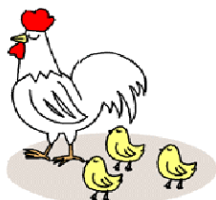
東大宮スポーツクラブも平成15年8月に設立を致しまして、現在14種目19講座、350人の会員数になっております。会員の皆様方には、昼夜に関わらず老若男女の方々がスポーツに親しみながら、健康的な汗を流しておられます。

私ども役員もやりがいと喜びを感じながら、このスポーツクラブが皆様方の健康増進や交流の場となればと思っております。今後、会員数500人を目標に、体育館等の施設確保や講座の充実に、皆様の声も伺いながら頑張りたいと思っております。

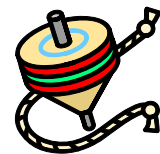
今後とも、地域の皆様にご支援・ご協力を切にお願い致しまして、年頭のご挨拶とさせていただきます。

平成十七年 一月

理事長



迎春



『田子の浦にうち出でて見れば白妙の富士の高嶺に雪は降りつつ』

昔を思い出して見ました。高校生の頃必死で覚えた百人一首。『今は昔となりけり』。

私達の子供の頃、近所で駒回しや凧揚げをしている子がいたり、ガキ大将がいて、小さい子まで一緒に外で遊んでいました。時代がすすみ、今では、外遊びをする子は余り見かけなくなり、家でゲームをピコピコとやっている子供たちが増えました。又、子供たちから『めんどくさい』と言う言葉が自然と出てくる時代にもなりました。

子供たちの知力・体力は遊びの中から生まれてくるものだと言われています。体を動かすことの大切さは、今は、自然に学ぶものでなく、大人が教えなければならなくなってきています。昔から『親の背中を見て子は育つ』と言います。お父さん、お母さん、子供たちと一緒に外で遊んでください。子供達の体力の向上の一つだと思います。

東大宮スポーツクラブでは、健康づくり・仲間づくり・地域づくりをスローガンに、平成17年も地域の皆さんにいろいろな情報をお届けしながら、スポーツを通して健康で明るい人生のお手伝いが出来ればと思っております。

今年が酉年。皆さんが元気に羽ばたけるよう頑張ります。宜しくお願い致します。

平成十七年 一月

事務局より

第1回夢印たまご村杯 ミニバレーボール大会

11月14日(日)、第1回夢印たまご村杯ミニバレーボール大会が東大宮スポーツクラブ主催で行われました。東大宮コミセン・東大宮小学校・東大宮小学校の体育館を利用している団体から、28チームが参加しました。

男女49歳以下と50歳以上に部門を分け、コミセンと東大宮小学校の体育館2会場で行い、当日は、市民一斉清掃日という事で遅めのスタートでしたが、お互いのチームの交流も出来、和気藹々の内に終わりました。最後にじゃんけんゲームも有り、たまご村さんの協力でたくさんのお品が出ました。



お疲れ様でした!

クラブ年忘れ会



12月19日(日)第1回年忘れ会を龍光園で行いました。約80名の参加があり、飲んで食べて、ゲームして、踊って(?)、楽しい時間を過ごしました。今年は皆さんから、いろいろなご意見を伺って、よりよりより楽しいイベントにいきます。昨年一年楽しくスポーツも出来、又、仲間も出来ました。アリガトウゴザイマシタ! 拍手パチパチパチ

11月6日(土)から7日(日)にかけて佐賀県の相浦・日野スポーツクラブ(佐世保)との交流会に出かけました。卓球とバドミントンの会員さんと一緒に14名で、バスに揺られながら、約5時間かけて行って来ました。長崎短期大学で2時間ほど交流試合を行い、夜の懇親会へ。東大宮スポーツクラブの卓球のレベルが高いことに感心されていました。バドミントンはあちらのうまさに脱帽しましたということです。又、相浦・日野スポーツクラブの現状や事務局等の施設も見せて頂き、楽しく、有意義な日を過ごせたと思います。...お疲れ様でした。



行って来ました!

第11回健康づくりGG大会

10月25日(月)41チーム215名の方が参加し行われました。ちょっとデコボコのグラウンドでしたがそれなりに楽しめたのではないのでしょうか?? 各コートでの優勝者の方々です。おめでとうございます。

敬称略

Aコート:大木 健二 Bコート:郡 重盛
Cコート:金丸 藤男 Dコート:河野 イツ子



〈子供大好きな人大募集〉

週3回程度 1時間半~2時間程度 お手伝いして頂ける方
勿論、大学生・専門学校生でも大歓迎!

子供たちと一緒に遊んで頂ける方、子供たちにバドミントンを教えて頂ける方、ご一報下さい。
私達と一緒に、子供たちの笑顔づくりのお手伝いをしませんか。(謝金は、交通費程度)

第28回宮崎市中学校総合秋季体育大会終わる(東大宮中学校)

宮崎市の各地で、県大会に向けて宮崎市中学生秋季体育大会が行われました。東大宮中学校の生徒も大変頑張りました。ほんの一部ですが選手や種目をご報告致します。(敬称は略します)

：市大会結果表：

《バスケット》	女子・・・準優勝	《空手》	安楽 大樹・・・県大会出場
《卓球》	男子団体・・・優勝	女子団体・・・準優勝	
	個人・・・2年男子 優勝 盛武 祐樹 他県大会出場 渡邊 優輝・多田 直人		
	1年女子 3位 倉富 一美 他県大会出場 首藤 有香・長友 彩・蛭原 望		
《陸上競技》	石川 雄一郎 1年100m 1位 ・ 大脇 麻沙人 2年100m 2位		
	柳田 紗矢 2年200m 2位 (男子5名、女子5名 県大会出場)		
《柔道》	個人 2年 谷口亜矢子 -44kg級 優勝		



：県大会結果表：

【陸上競技】	石川雄一郎 1年100m 1位	山下 由香 共通走高跳び 3位
【柔道】	個人 2年 谷口亜矢子 -44kg級 3位	
【卓球】	男子団体・・・優勝	

卓球部男子全国大会に出場

東大宮スポーツクラブも応援しています！
皆さん応援してくださいね。お願いします。

平成17年3月30日～31日に三重県伊勢市にて、第6回全国中学選抜卓球大会が行われます。私達の東大宮中学校卓球部男子は、県代表として団体戦に8名出場します。しかし、三重県で行われるため多額の資金が必要です。是非、皆さんの応援をお願い致します。

★受付窓口 東大宮中学校事務所 29-8881★

《会員募集》

スポーツで、寒さを吹っ飛ばそう！
詳しくは、クラブ事務局まで(090-7380-3256)

- ※ **バスケット** …… 10歳～20歳代の女性を募集します。勿論20歳代もOK！男性もOK
- ※ **グラウンドゴルフ** ・ 毎週木曜、土曜に行ってます。ワイワイ楽しいメンバーです！初心者歓迎！
- ※ **健康体操** …… 日々の積み重ねで、驚くほどの効果が出てきてます。健康一番ですよ！
- ※ **バウンドテニス** …… 硬式に近いテニスです。生涯スポーツとして今、脚光を浴びてます！
- ※ **社交ダンス** …… 初心者大歓迎！昼の部・夜の部と行ってます。踊れる事は、楽しいですよ！
- ※ **ダンベル体操** …… A級ライセンスを持った先生が指導して下さいます。絶対お得です。

痴呆予防のカギは、生活習慣病にあり

アルツハイマー病に高血圧や糖尿病などの生活習慣病が関わっていることが分かってきた。こうした危険因子を減らすことが、痴呆（ちほう）予防につながると見られる。

☆高血圧や糖尿病を抑え発症を遅らせることが重要

平成16年10月京都で開催された、国際アルツハイマー病協会第20回国際会議で、各国の研究者によって報告。

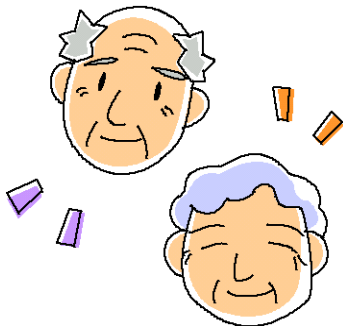
会議で講演した米ピッツバーグ大医療センターの教授は、アルツハイマー病の危険因子として、高血圧、高脂血症、糖尿病などの危険因子が、最近の各種調査によって明らかになってきた。今年、アメリカで発表された論文によると、糖尿病のある人は、ない人に比べて1・7倍アルツハイマー病になりやすかった。

また、フィンランドで約1500人を対象に21年間追跡した研究では、中年期に高血圧の人、高コレステロール血症の人は正常値の人の約2倍、アルツハイマー病になりやすかった。両方の危険因子を持つ人は、さらに発症しやすくなる傾向がみられた。

痴呆は、主にアルツハイマー病と、脳卒中によって起こる脳血管性痴呆に分かれる。脳血管性痴呆は高血圧や糖尿病、高脂血症などを背景として起こることが知られている。「これらを管理することで脳血管性痴呆の予防が可能」とカナダ・マッギル加齢研究センター所長は強調した。

一方、アルツハイマー病の発症のメカニズムは完全には解明されていないが、高血圧や糖尿病、高脂血症など生活習慣病を起こす危険因子をコントロールすることによって、アルツハイマー病の予防にもつながる可能性が見えてきた。

聖マリアンナ医科大理事長は「アルツハイマー病の原因は別にあるが、脳卒中など脳血管障害の要因が加わると、重症化すると考えられる。生活習慣病の予防が、アルツハイマー病の発症を遅らせる可能性がある」と説明する。塩分を控えめにした和食、禁煙と節酒、高血圧の治療、肥満防止、適度な運動などを勧める。



1. 塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を
2. 適度に運動を行い足腰を丈夫に
3. 深酒とタバコはやめて規則正しい生活を
4. 生活習慣病（高血圧、肥満など）の予防・早期発見・治療を
5. 転倒に気をつけよう 頭の打撲はばけ招く
6. 興味と好奇心をもつように
7. 考えをまとめて表現する習慣を
8. こまやかな気配りをしたよい付き合いを
9. いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
10. くよくよしないで明るい気分で生活を

【編集後記】

早いもので、今回で第5回目の広報となりました。2年前は、電源の入れ方さえ解らなかった私ですが、おかげさまで文字は打てるようになりました。でも、何でもかんでもパソコンで文章を作ろうとして、此の頃は簡単な漢字さえ思い出せなくなりました。アレーなんだったツケ？とパソコンを開く。だめですね！しっかり思い出すこともボケない一つ。安易な方法を取らず自分でしっかり思い出す。頭を使わなくては。私も適度に運動を行い深酒やめて、頑張りますので、皆さん宜しく願い致します。最後に、各大会で温泉の無料券をくださった『天然温泉元気湯』さん、有難うございました。市内で天然温泉は中々ないですよ。塩サウナもあるし、露天風呂もあるし、皆さんも是非1度ご利用ください。😊