

# 東大宮すぽくら通信

第3号：平成16年6月  
編集・発行  
東大宮スポーツクラブ  
TEL  
090-7380-3256

## 東大宮スポーツクラブ総会開催

第1回東大宮スポーツクラブ総会が、4月11日（日）行われました。第1回目と言うこともあつてか、寂しい総会となりました。このクラブは皆さんのクラブ『おらがクラブ』を目指しています。『健康づくり・仲間づくり・地域づくり』をスローガンにスタッフ一同会員の皆さんが、健康で生き生きと明るい人生を仲間と過ごせ、又、地域づくりにつながればと、頑張っています。会員の皆さんで、もっともっとより良いクラブを作っ

て頂ければと思っております。今回、体力測定を行いました。20歳から64歳までは、握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・立ち幅とびの5種目、65歳以上は、握力・上体起こし・長座体前屈・10m障害歩行・開眼片足立ちの5種目を行いました。年代別平均値も出しましたので、自分の年齢との比較もバッチリ！血圧も測りながら、行いました。

UMKの取材もあり、大盛り上がり。人数は少なかったけど、楽しく過ごせました。

又、ダンベル体操の紹介もあり、若い先生方に目輝く男性も！！体力測定は、毎年行っていく予定ですので、是非ご参加ください。ご自分の体力年齢の目安になりますよ！



高橋尚子さん

シーガイア・ウォーキング大会参加



4月29日（木）に行なわれた、シーガイア・ジョギング・ユニファイド大会ウォーキング部門に参加しました。

35名で参加しましたが、約7kmを全員完歩しました。憧れのQちゃん（高橋尚子さん）とも握手をしました。可愛かったよ！サインをもらっちゃいました。宮崎牛の焼き肉も食べたし、マンゴーも食べたし、冷汁もおいしかった！言うこと無しの日でした。又、来年も、参加しよう！

## 講座紹介



バレーボール 毎週水曜日 午後8時から

スタッフ 石川 康則

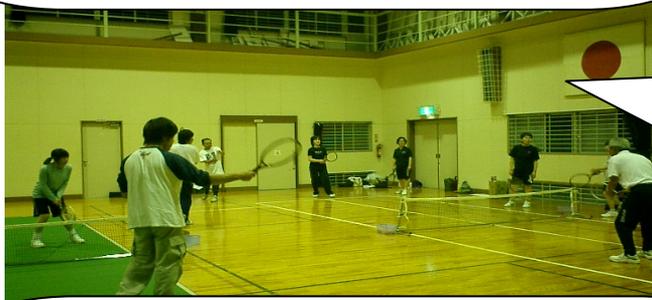
若い人からベテランまで楽しくプレーしています。ナイスアタック！ナイスサーブ！ナイスレシーブ！の掛け声も元気に響いています！勿論、初めての方も、優しいスタッフが丁寧に教えてくれます。珍プレーもあって楽しいですよ！！



バドミントン 毎週土曜日 午前9時30分から

指導者 櫛間 育代

小学生から大人まで、初心者から経験者まで、一緒に汗を流しています。どこでも、だれでも出来るスポーツですが、なかなか奥が深いですよ。一度遊びに来てください。思いっきり汗がかけますよ！



バウンドテニス 第1・3木曜日 午後8時から

指導者 南 藤一

硬式テニスに最も似た競技です。打球音も似ていて、手軽に硬式テニスの醍醐味を楽しむことができます。いつでも、どこでも、だれでも出来るスポーツ

親子幼児体操教室 毎週木曜日 午前10時30分から

指導者 黒木 夏子・橋本 フミ子

子供が初めてボールをキャッチしました。その時の喜びが体中に溢れていました。可愛い瞳もキラキラ輝いています。親子で汗を流し、たくさん感動を味わってほしいです。子供達は、体を動かすことで、スポーツへの興味やルールを守る事を学んでいけると思います。勿論、お母さん方の家事や育児のストレス解消にもなりますよ。



## 新講座紹介

## バスケットボール

東大宮中学校  
毎週 火曜日 午後 8時～  
初心者も経験者も募集しています。



# 会員イベント交流会行われる

平成16年5月29日(土)

梅雨に入った5月29日(土)、第1回会員交流イベントを行いました。チャレンジ・ザ・ゲーム(キャッチ・ザ・スティック、リング・キャッチ、グループバンブーダンス)を3種類行い、その後、焼肉会をしました。

ゲームでは、約40人の参加があり、5つのグループに分かれて、対抗戦で行いました。その結果、ソフトバレーボール講座中心のチームが優勝しましたが、どのチームも初めての挑戦で珍プレーが出て、笑いが絶えませんでした!次回はもっとたくさんの参加をお待ちしています。

焼肉会は、約90名で行いました。自治会長さんの参加もあり、腹いっぱい時間を過ごし、話に花が咲き、食って酔っ払って楽しかったです。

準備を手伝って頂いた会員の皆さん、お肉等を焼いて頂いていた会員の皆さん、最後までかたづけ頂いた会員の皆さんなど等、本当に有難う御座いました。楽しい時間が過ごせました。心から感謝いたします。



「お疲れ様でした。」最後の表彰式です。賞品は何だったカナア?

私は、タッパーがほしかった

朝の雨もやんでよかった。今日はいっぱい飲むぞ!



生ビール1杯 100円!  
500円で飲み放題ダ



48リットルが無くなりました。

※初めての催しと、予想以上の参加人数で、不手際も多くあった事をお詫びします。次回も多くの参加をお待ちしています。

## ありがとうございます

大将堀自治会より、グラウンドゴルフ道具の寄贈が有りました。大切に使います。



## ラージ卓球の試合に初参加

第19回宮崎市オープンラージボール卓球大会が、4月19日（土）宮崎市総合体育館で行われました。初心者クラスに男性2名女性8名計10名の参加でしたが、素晴らしい結果を残しました。

男子シングルス 優勝 小崎孝志さん  
女子シングルス 優勝 坂井美代子さん  
2位 泉 末子さん  
3位 小林 とよさん  
男子ダブルス 優勝 小崎孝志さん、前田良太さん

写真

※練習の場所を提供して頂いた、はまゆう卓球の池田さん、あじさいの斎藤さんはじめ、クラブの皆さん、又、卓球講座の皆さん、ありがとうございました。

## ☆☆☆☆夏バテしないための食事対策☆☆☆☆

宮崎県栄養士会 笠原悦子氏 著

夏は高温多湿の季節なので体がだるくなったり、食欲が減少します。又、クーラーによる冷えから汗をかかなくなると、交感神経が鈍り、体温調整が働きにくくなる自律神経失調症になりやすく、それが原因で夏バテが起こることもなります。夏バテしないためには、疲れを蓄積させないこと、必要な栄養素をしっかりとって体力をつけることが必要です。それには、元気の元であるビタミンB群をしっかりと取ることです。疲れやすさの原因であるエネルギーや老廃物の代謝不良を改善してくれます。胚芽精米・豚肉・鶏肉・牛肉・魚・大豆・牛乳・卵などにもビタミンB群は豊富です。暑さや紫外線、温度差など夏のストレスに打ち勝つためには、ビタミン（C・E）ミネラル（カルシウム・鉄・亜鉛）、蛋白質、水分を充分に取ることも必要です。特に、蛋白質とビタミンCを合わせてとると、体細胞をつなぐコラーゲンを作り、さらに免疫力を高めます。レバーや魚、種実、納豆などに多く含まれるパントテン酸は抵抗力を高めるビタミンです。

食欲が落ちたり、食が細くなったりした時は、香味野菜を使った料理や、柑橘類の酸味による味わいが、中枢神経を刺激して胃液の分泌を促し食欲を増してくれます。胃腸が弱って食べ物もたれる時は、消化吸収を助ける食品をとりましょう。

### ビタミンB1の多い食品

・胚芽精米・レバー・うなぎ・かつお・大豆製品・ほうれん草・豚赤身肉

### ビタミンB2の多い食品

・いわし・かつお・さば・さんま・うなぎ・牛乳・納豆・鶏肉・豚肉・牛肉

### ビタミンCの多い食品

・果物・緑黄食野菜・芋類

### カルシウムの多い食品

・牛乳・乳製品・小魚・ひじき

### 鉄の多い食品

・レバー・豚ひれ肉・貝類・かつお・まぐろ・大豆・青菜

### 消化吸収を助ける食品

・長芋・オクラ・キウイフルーツ・パイナップル・大根・かぶ・キャベツ・レタス



### 編集後記

UMKの取材2回とMRTの取材が有り、皆さんにご迷惑おかけしました。でも宣伝になったかな？熊本で、西日本クラブサミットも行なわれ、広島、佐世保のクラブとの交流会の話も盛り上がりました。ちょっと、忙しいかったかな！広報誌も3回目、如何でしたか？ご要望、ご意見をお聞かせください😊