



東大宮すぽくら通信

第17号：平成20年1月

編集・発行

NPO法人東大宮スポーツクラブ

TEL (0985) 20-6122

FAX (0985) 48-6133

健康づくり
仲間づくり
地域づくり

新別府川堤防を
花の咲く堤防へ



平成二十年 一月
東大宮スポーツクラブ 理事長 南 藤一

新年、明けまして、おめでとうございます。
今年、ねずみ年。「十二支」の始まりの年です。そして、大人としての始まりは成人式ではないでしょうか。地域で成人式を行うようになって、今年には嬉しい事に、クラブのバスケットボールの会員さんが、実行委員に三人も入ったの成人式となりました。高校生の時から、我が子の成人式とまでは言いませんが、わくわくどきどきする様な複雑な気持ちです。
クラブは、今年で五年目になります。これもお手伝い出来たらと思っています。昨年からは、新別府川の草刈りを行っています。地域の一つの行事として、育てて行く事を願っています。いつか、四季折々の花の咲く堤防になり、多くの人が行き交い、東大宮地区のシンボルになる事を夢見ています。
(広報誌で、草刈りのお手伝いを呼びかけますので、ご協力をお願い致します。)



草刈り作業

お疲れ様でした！
きれいになりました！



こんだけの
ゴミ！ごみ！塵！
これは、ほんの一部



介護予防教室

元気になりました！
まだまだ続きます！



花ヶ島教室が、盛会の内に終わりました。しかし、皆さんのお声があって、引き続き行う事になりました。(波島教室も検討中) 次回は・・・

日時：1月17日～毎週木曜日～3月まで
10時～体操
15分前にはご集合下さい

会費：1回 300円
場所：花ヶ島公民館

お待ちしております！！



障害者スポーツ大会

<< 12月2日(日) 生目の杜 はんぴドームで開催 >>

がんばるぞー!

エイヤー!



砲丸投げ

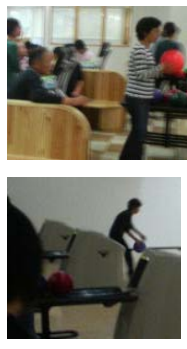


冬の穏やかな日、宮崎市障害者スポーツ大会が行われました。約300名の方が参加され、約150名のボランティアでお手伝いしました。今回は、クラブも全面協力。いろいろな人との出会いがあり、喜びがあり、素敵な1日を過ごしました。有り難うございました。来年も頑張ります!! 応援宜しくお願いします。

グラウンド11周半、1500mを走りました。



体育会合同 ボーリング大会



初めての大会です。宮崎中央クラブさんにご協力頂き、安くプレイする事が出来ました。プレーの後の祝賀会も盛大に(?)行なわれ、楽しい時間を過ごせました。But次の日、足腰の痛かった方もあったとか・・・

夢印たまご村・元気湯杯 ミニバレーボール大会

今年もやりました。ミニバレーボール! 毎年11月23日(勤労感謝の日)に行っています。今年も、参加チームが多く、2つの会場で行いました。恒例のジャンケンゲームも賑わいました。お疲れさまでした。



健康づくり グラウンドゴルフ大会

12月5日(水)良く晴れた日、230数名の方が参加され、最高年齢95才の方も元気にプレイしました。風が強くて、寒かったけど・・・心温まる日でした!!



New 健康体操 午後の部 会員募集 社交ダンス

健康体操の午後の部『ソフトエアロピクス』を開講しました。「有酸素運動は良い」と、言うけど、遠くのスポーツクラブまでは中々、お金も高いし、格好も・・・と言う方、気軽にお越し下さい。プロの先生が優しく、時には厳しく(?)指導します。お正月でちょっと・・・と言う方、ダイエットの方法も勿論伝授!! 健康と体型の為に、挑戦しましょう!

- 毎週火曜日 コミュニティセンター 研修室他
- ◆ 時 間 ◆ 午後1時～
 - ◆ 講 師 ◆ 黒木 尚美 先生
 - ◆ 月 会 費 ◆ 1,000円

シャルウィダンス? という言葉が流行ったのは、いつだったか?・・・でも。私たちは燃えつきません。いつまでも若さを保つ為ダンスに燃えています。気持ちだけは、映画のワンシーンの様に、澄まして。。。でも、頭の中は、次のステップが気になって・・・初心者大歓迎!一緒に楽しみましょう!

- 毎週水曜日 コミュニティセンター 研修室他
- ◆ 午後の部 ◆ 3時～
 - ◆ 夜 の 部 ◆ 7時半～
 - ◆ 講 師 ◆ 安本 先生他
 - ヤスモトダンススクールのインストラクター
 - ◆ 月 会 費 ◆ 1,000円

冷凍の愛を○○○○箱に詰め
裏金も野菜も運ぶ○○○
玄関に今日来る人の好きな○○

川柳クイズ

「あとかき」に回答有り



川柳

クラブの茶和室で川柳教室がスタートしました。川柳 五七五で人生（自分史）を綴りませんか。脳トレーニングにもなります。会員の方の初作品です。素敵な作品です。

『俄雨 たまたまそこに 縄のれん』和楽

『故郷の 伝統守る 里帰り』 南風



第 2 水曜日
午前9時半～11時
スポーツクラブ
茶和室



有名な川柳作家「井上剣花坊」の句碑にて
(山口県萩市)
講師 間瀬田 紋章

講座 紹介



第 1・3 水曜日
午後7時～
東大宮コミセン

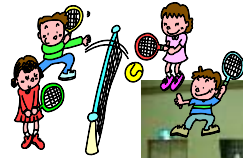
剣道



小学1年生から6年生までの男の子、女の子合計10名でスタートしました。礼儀正しく大きな声で元気よく！！毎回、楽しみながらも先生に鍛えられている子供達は、練習を重ねて、みるみる上達しています。頼もしく見えてきました。毎回、体験の子供達が来ています♪一度、体育館を覗いて見て下さいね。



第 1・2・4
火曜日
午後5時半～7時
東大宮小学校
体育館



第 1・3 月曜日
午前9時半～
東大宮コミセン



まだまだ、始まったばかりの講座！！わずか、1時間のレッスンですが、和気あいあいとやっています。少人数だけに、皆さんに合わせて行っています。

鹿児島弁の先生ですが、明るく元気で、楽しいですよ。子供達も、時々参加してます。ピラティスもおこなっていきます。

さー春に向けて、お正月でポッコリ出たお腹、どげんかして下さい。

クラブ講座で大人気のバウンドテニス。理事長一押しのスポーツです。難しいですよ。しかし、面白いんです。クラブ会員の皆さん、試合に出場して、活躍しています「継続は力なり」。はまってます。若い人も増えました。午前中初心者コースに来れない方は、夜の部もありますので、お問い合わせ下さい。これからは、バウンドテニスの季節です。

エアロビクス

バウンドテニス (初心者コース)



「みんなのスポーツ12月号」より

毎年、冬を迎える頃になると『インフルエンザの予防接種が受けられます』と言う貼り紙をクリニックなどで目にすることがあります。「風は万病のもと」と、昔から言われていますが、食事に気を配ることで風邪がひきにくくなるのなら、こんなに良いことはありません。

●風邪は食事で予防できる？

風邪予防の三種の神器は、「栄養・睡眠・保温」というのを昔、祖母から言われたことがあります。「風邪っぽいかなと思ったら、体によさしい栄養のあるものを食べて、暖かくして寝る」ことが、我が家の鉄則でした。

言い換えると、抵抗力の低下は、ちよつとした気の遣い方で防ぐことができるものなのです。では、具体的に「抵抗力（免疫力）を高める食事」というのはあるのでしょうか？私たちの周りには、目に見えなくてもウィルスや細菌がたくさん存在しています。

そこにいる人が全員同じように風邪などの感染症にかかるかと言うと、そんなことはありません。では、その違いは何でしょうか？
加齢・生活習慣・寝不足・ストレスなど、抵抗力の低下に関わるものはいろいろと考えられますが、その中の一つに「ふだんの食事」があります。免疫力に関わるたんぱく質、白血球の働きを強化したり、心身両方のストレスに対抗するビタミンC、喉や鼻腔の粘膜を強化するビタミンAとCなどの栄養素をしっかりと摂ることが大切です。つまり、日頃からバランスの摂れた食事をするのが重要といえます。

●もう、風邪をひいてしまったら・・・



最新の注意をしても、うつかり風邪を引いてしまうことがあります。そんな時は、どうしたら良いでしょうか？

①風邪をひくとエネルギーと水分を使います↓ある意味「運動時の原則」に似ています。エネルギーと水分の補給に努めましょう。ただし、風邪の場合は「お腹にくだる風邪」でなくても、薬の影響などで胃腸が弱っている場合があるので、エネルギー＋水分の補給＆胃に優しいものが良いですね。

エネルギーが有効に活用されるためのビタミンB1が含まれていれば、尚良いでしょう（おかゆにする時にもビタミン強化米入りのお米を使う、煮込みうどんにはアリンがたっぷりの長ネギを入れるなど。※アリンは抗菌作用があるだけでなく、ビタミンB1の有効利用にも関わります）

②風邪をひいてからでもビタミンを補給しましょう↓粘膜強化のビタミンAやビタミンCを摂りましょう。果物なら水分やミネラルも一緒に摂れます。これから迎える本格的な風邪の季節。負けずに元気に過ごしたいものですね。

お正月、如何お過ごしでしょうか？好きな酒を飲みながら、つまみに鮭の燻製！最高ですね！）^o^（その結果が、悲しいかな、この体重。どうしょんこしょんない・・・(ToT)。
川柳の回答 ①べんとう ②ダンボール ③はな どうでした？簡単でしたか？又、次回をお楽しみに(o^)^o♪ 😊