



NPO法人総合型地域スポーツクラブ  
**くせつ健けんこう交クラブ 便り**  
令和4年10月号

スポーツの秋・食欲の秋・読書の秋です。

コロナ感染、熱中症に注意しながらスポーツを楽しみましょう。



日頃からバランスの取れた食事と十分な睡眠で  
体力をつけ、こまめな水分補給と、早めの休憩  
で熱中症を予防しましょう。



### みんなの健幸フェア

9月11日(日)de愛広場(草津川跡地)  
において開催された「みんなの健幸  
フェア」に当クラブはノルディック  
ウォーキング体験で参加しました。  
体験参加者は47名と盛況でした。  
なお、スタッフとしてご協力いた  
だきました11名のボランティアの  
みなさま、お疲れ様でした。

### 当日の様子



## 当クラブ、太極拳スクール会員の投稿が 6月14日の毎日新聞に掲載されました。

### 『肩の力抜いて太極拳楽しむ』

入江 賢二(69)

先日、以前から興味があった太極拳を見学した。「激しい運動ではなさそうだし、すぐ体得できそう」と気楽な気持ちで臨んだ。

というのも、私は大学時代、ボート競技のエイトの選手だった。社会人、そして退職後もスポーツジムに通い体力を維持した。その間、右肩の大手術などを経験したが「まだまだいける」と高をくくっていた。

見学に続き、太極拳の練習に参加。コーチの指導に従い、両足を肩幅の間隔に開き、足の指に力を加える。やや前傾になり両腕自然に垂らす。その間約10分。それだけなのに太ももがつり、冷や汗が出た。貧血状態でギブアップした。

「昔取った杵柄」と言う。「以前に鍛えた自信」というほどの意味。私も運動することには、それなりの自信があったのだが ……………。

昔の勘を取り戻すどころではなかった。これからは、週一回、肩の力を抜いて太極拳を楽しみたい。