



NPO法人総合型地域スポーツクラブ
くさつ健・交クラブ 便り
令和5年6月号

令和5年度 定期総会

5月20日(土) 13時30分～

市役所 8階 大会議室

草津市長を来賓として迎え、運営委員による総会が開催されます。
総会の結果については、当クラブHPをご参照ください。

くさつ健・交フェスタ2023成功裏に終わる。

4月29日(土)YMITアリーナ & 野村グラウンドで開催された15周年記念フェスタに800名以上の来場者があり、フェスタの種目体験者から数名の入会希望者がありました。また、キッチンカーも盛況で常に行列ができていた状況でした。

スポーツSDGs宣言

くさつ健・交クラブは4月29日の健・交フェスタ2023の開会式典においてスポーツでSDGsに貢献することを宣言しました。

特に、SDGsの目標3「すべての人に健康と福祉を」ではスポーツを行うことはアクティブなライフスタイルと精神的な安定をもたらす、それが健康問題を解決するとしているのです。

熱中症注意の季節になりました。



- ・バランスの取れた食事と十分な睡眠で体力を付け
- ・こまめな水分補給と適度に休憩を取りながらスポーツを楽しみましょう。



健康の話(わ) 「マイオカイン」、「オステオカルシン」とは何？

雑誌や書籍で目につくようになった、ふたつの健康に良い物質で、これらは運動をすることにより筋肉又は骨から分泌されるものです。

「マイオカイン」は筋肉から分泌される30種以上のホルモンの総称です。「オステオカルシン」は骨のタンパク質です。ふたつとも糖尿病、認知症、メタボなど様々な病気の予防などに効果があるといわれています。健康のために、いろいろな運動を続けていきたいものです。