



★★★ くさつ健・交クラブニュース ★★★

◎ 第1回草津市学区対抗スポレク祭

- ・ スポレク祭が7月9日(日)にYMITアリーナで開催され、当クラブは写真等の掲示で参加し、啓発活動を行いました。

◎ ミニバスケット教室情報

- ・ 6月24日(土)上級クラス YMITアリーナにて交流試合を開催し、2勝1敗でした。
- ・ 6月25日(日)プログレスクラス 信楽に遠征し、1勝1敗でした。
- ・ 7月9日(日)上級クラス 高槻に遠征し、0勝2敗でした。
- ・ 7月30日(日)YMITにて第16回健・交クラブ杯ミニバス大会開催



くさつ健・交クラブの活動の様子
写真掲示



健康の話(わ)

「健康的な生活の秘訣」

- | | |
|--------|------------------------|
| ① 少肉多菜 | 肉を控えて野菜を多く摂りましょう。 |
| ② 少塩多酢 | 塩分を控えて酢を多く摂りましょう。 |
| ③ 少糖多果 | 砂糖を控えて果物を多く摂りましょう。 |
| ④ 少食多噛 | 満腹になるまで食べずよく噛んで食べましょう。 |
| ⑤ 少衣多浴 | 厚着を控えて日光浴し風呂に入りましょう。 |
| ⑥ 少車多歩 | 車ばかり乗らず自分の脚で歩きましょう。 |
| ⑦ 少憂多眠 | くよくよせずたくさん眠りましょう。 |
| ⑧ 少墳多笑 | いらいら怒らず朗らかに笑いましょう。 |
| ⑨ 少言多行 | 文句ばかり言わずまずは実行しましょう。 |
| ⑩ 少欲多施 | 自身の欲望を控え周りの人々に尽くしましょう。 |



江戸中期の俳人 横井也有の「健康十訓」より

本格的な夏の季節
の到来です

熱中症予防



- ①こまめに休憩、水分補給をする。
(大量に汗をかく場合は、塩分の補給も考える)
(10~20分おきで水分は、のどが渇く前にとる)
- ②屋外種目は帽子をかぶる。
- ③通気性の良い服を着る。
- ④体調が悪くなれば(気分が悪い、立ち眩みなど)、
指導者又はボランティアに伝えて休憩か、中止をする。
決して無理をしない。
- ⑤平素から睡眠、食事に気をつけて、当日の体調不良のときは休む。

