



★★★ くさつ健・交クラブニュース ★★★

◎ 夏休み子ども運動教室

・7月22日(土)、23日(日)、29日(土)の3日間、ふれあい体育館において開催し、参加者は9名でした。草津市スポーツ推進委員の指導のもと、いろいろなニュースポーツにトライされました。

◎ 夏休み親子テニス教室

・7月29日(土)、30日(日)、8月5日(土)の3日間、三ツ池運動公園テニスコートにおいて開催され、参加者は、子ども9名・親5名でおこなわれ、親子で楽しくプレーされていました。

◎ ノルディックウォーキングサークル

・体験会は、9月21日、11月16日、12月14日です。いずれも木曜日です。参加申し込みはde愛ひろば管理事務所(077-562-5010)へお願いします。

◎ みんなの健幸フェア(草津市・草津まちづくり株式会社 主催事業)

・9月3日(日)10時から16時の間、草津川跡地公園de愛広場において健幸体験と飲食ができるフェアが開催され、当クラブもノルディックウォーキング(10時~13時)で参加します。

◎ グラウンドゴルフサークル

・9月18日(月)9時から三ツ池運動公園グラウンドにて先着144名で参加費300円(当日徴収)でグラウンドゴルフ大会が開催されます。

◎ ミニバスケット教室

- ・7月30日(日)YMITアリーナにおいて「第16回くさつ健・交クラブ杯ミニバスケットボール大会」を大阪より3チーム、兵庫より2チーム、京都より1チーム、そして県内より1チームを招待し開催。結果は健・交チームは第4位(敢闘賞)でした。
- ・上級クラス、8月13日(日)芦屋市へ遠征試合。
- ・プログレスクラス8月20日(日)に栗東市民体育館において1日特別練習。
- ・上級クラス、8月26日(土)・27日(日)栗東市「森の未来館」にて合宿。



健康の話(わ)

「野菜を食べる量」

野菜を1日どれくらい食べているのでしょうか。2022年の調査(滋賀県「健康・栄養マップ」)によれば、20歳以上の男性が217.2g、女性が219.5gでした(20~50歳代は平均を下回る)。農水省の目標は350gです。農水省は、野菜の消費拡大を推進するため「野菜を食べようプロジェクト」を実施しています。野菜は、抗酸化作用の宝庫(ファイトケミカル)といわれ、ウイルスやガンの予防にも推奨されています。野菜の食べる量だけでなく、食べ方を工夫して栄養成分を体に効率的に吸収したいものです。その方法として、生より温野菜、特に野菜スープといわれています。(細胞壁を壊し有効成分が溶出される)
(参考資料:「ウイルスにもガンにも野菜スープの力」前田浩名誉教授著)

これからますます暑さが
増します。
熱中症に注意しましょう。

熱中症予防

- ①適度な休憩と、こまめな水分補給をする。
(大量に汗をかく場合は、塩分の補給も考える)
(10~20分おきに水分補給をし、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。

