



NPO法人総合型地域スポーツクラブ
くさつ健・交クラブ
令和6年6月号

便り

令和6年度 定期総会

5月18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、25日以降、当クラブHPをご参照ください。

くさつ健・交フェスタ2024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しましたフェスタに
昨年以上の来場者があり、盛大に開催されました。

また、体験者から数名の方より入会についての問い合わせがありました。

熱中症に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)

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

健康づくりのための睡眠の推奨事項が、成人、子ども、高齢者別に厚生労働省より発表されました。以下は一部抜粋です。

(成人版)

- ・ 適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。
- ・ 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。

(子ども版)

- ・ 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。
- ・ 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして夜ふかしの習慣を避ける。

(高齢者版)

- ・ 長い床上時間は健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。
食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。
長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝を避け、活動的に過ごす。