



★★★ くさつ健・交クラブニュース



◎ 第2回草津市学区対抗スポレク祭

- ・草津市の第12回スポレク祭が7月15日(月)にYMITアリーナで開催されました。当クラブは活動の様子をパネル写真してアリーナのエントランスの所に掲示し、啓発活動で参加しました。展示の写真は今回、新しく撮ったもので、野口理事にパネル写真にして頂きました。



くさつ健・交クラブの活動の様子
写真掲示

◎ ミニバスケット教室情報

- ・上級クラス 7月13日(土) 亀山遠征
7月21日(日) 樟葉遠征
- ・エンジョイクラス 7月21日(日) 野洲にて交流試合に参加
7月27日(土) ふれあい体育館にて交流試合予定
8月28日(日) 交流試合計画中



健康の話(わ)

「猫背を防ぐ」

60歳以上の人の6割近くが姿勢による病気を抱えているといわれます。

肩こり、腰痛、頭痛、疲れやすさ等よくない姿勢が原因の場合があります。日常生活での工夫や意識で良い姿勢に戻して健康な日常を送りたい。

- ・前かがみの姿勢軽減する工夫。(調理の時、スマホを見るととき、本を読むとき等)
- ・座っているときは、良い姿勢と楽な姿勢を交互に行う。(背中中の筋肉と靭帯を交互に使う)
- ・抗重力筋(背中と前側の筋肉)をかたんな筋トレを行うことで衰えを防ぐ。
- ・姿勢の偏りやくせは、背骨等のかたんなストレッチで改善する。

(NHK「きょうの健康」ホームページやテキストで姿勢改善術が紹介されています)

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。

