



## チャレンジスポーツデー2024

草津市のチャレンジスポーツデーが40ほどの団体が参加して11月に開催されます。当クラブは、11月24日にYMITアリーナで健康バンド運動、ミニバス、キッズダンス、ノルディックウォーキング、スポーツ吹き矢で参加します。

皆様のご参加をお待ちしています。

### ◎ ノルディックウォーキングで八幡掘り(近江八幡市)周辺ぶらり歩き！！

11月1日、少し天候が心配される中、11名の参加者で八幡掘り周辺を散策され、日牟禮茶屋での豪華な？ 昼食を食べられ、サークルメンバーの親睦を深められました。

### ◎ くさつ健・交クラブ杯 G・ゴルフ大会盛会に開催される。

10月21日(月)野村グラウンドにおいてクラブ杯のグラウンドゴルフ大会が開催され、参加者は115名で優勝者は当クラブ会員の佐内 坦 氏でした。

他に、当クラブ会員の成績優秀者は、6位 松原 猛志 氏、7位 斎藤 洋子 氏でした。



### ◎ 子どもダンス教室

11月3日に淡海医療センターにおいて同所主催のオータムフェスティバル2024が開催され、キッチンカーも多く出て盛況の中、当クラブキッズダンスの生徒さんがステージで、日ごろの練習の成果を発表されました。

保護者の方たちはもちろん、大勢の観客の中での発表で子どもさんにとっても、いい経験になりました。



子どもさんの発表風景

## 健康の話

### 「メタリックドミノ(将棋倒し)の予防」

メタリックドミノ(内臓脂肪症候群)の原因は、日常の食生活、運動、睡眠、ストレス等の生活習慣によるもので、生活習慣病ともいわれています。

内臓脂肪肥満がドミノ倒しの始めの大きな駒(ドミノ)で、これが倒れることによりドミノの下流のガン、脳卒中、心臓病、認知症へと続きます。食生活の改善、運動の継続等生活習慣を改善してドミノ倒しを食い止めるようにしたいものです。

そのための食生活として、白い主食を少し減らす、甘い物を減らす、食物繊維をもっと摂る、DHA・EPAを含む青魚やオイルを摂る、よく噛んで食べる、主食から始めない等から行っていき

⑨メタリックドミノは慶応義塾大学 伊藤 裕 教授が提唱された概念

### くさつ健・交クラブの年末年始休みは

令和6年12月28日～令和7年1月5日までです。

(上記の期間、すべての教室・サークルは休みになります。)