



## わたSHIGA輝く 国スポ・障スポ

令和7年9月から10月にかけて滋賀県で開催されます。

草津市では、バレーボール・バスケットボール・軟式野球・ソフトボール・水泳が行われます。日本のトップアスリートの競技を見るいい機会です。また、滋賀県の選手も応援しましょう。他に、公開競技としてバウンドテニスやノルディックウォーキングなどが行われますので、これらの競技に参加するのも、良い体験になりますのでお勧めします。(要事前申し込み) まだまだ寒さ厳しくなりますが、スポーツに親しんで健康づくりに心がけてください。

### ◎ 滋賀県民総スポーツの祭典 グラウンドゴルフ交流大会

11月17日(日)に野洲川河川敷公園で上記大会が開催され、当クラブのG・ゴルフサークルより3チーム18名の方が参加されました。結果は、Bチーム(今村・竹川・山田・田中・中村・松永の各氏)が準優勝され、他のAチーム&Cチームも健闘されました。



### ◎ 草津市駅伝競走大会に参加

R7年1月19日(日)に帰帆島広場で開催される上記大会にミニバスより5チーム(1チーム5名)が参加します。

### ◎ ミニバス教室の子どもさんがレイクスターズのエキシビジョンに出場

#### 上級クラス

12月7日(日)ダイハツアリーナで亀山(三重県)チームと対戦し、写真の通り64対7で勝利しました。

#### エンジョイクラス

R7年1月11日(土)ダイハツアリーナにてエキシビジョンに出場します。対戦相手は、蒲生(県内)チームです。応援 宜しくお願いします。



## 健康の話

### 「みかんと健康」

日本人の冬場のビタミンC供給源であるみかんは、風邪予防に愛されてきました。

みかんには健康にいいとされる成分が多く含まれていることが新聞等でも紹介されています。一つは、β-クリプトキサンチン、これは骨粗しょう症のリスク軽減効果や生活習慣病の予防に関わる可能性があると言われてしています。

もう一つは、ストレス緩和や血圧調整の効果が認められるGABAを含んでいます。

又 果肉の袋や袋についている白い筋は、食物繊維(ペクチン)が含まれており、白い筋に含まれているヘスペリジンは毛細血管の強化や血流改善の効果があるとされています。果肉だけでなく、白い筋も食べて健康づくりの材料にされてはと思います。

