



くさつ健・交クラブニュース



◎ 第3回草津市学区対抗スポレク祭

草津市体育振興会連絡協議会主催、くさつ健・交クラブ共催の上記大会が7月6日(日)にYMITアリーナにおいて開催されました。

本大会は、学区対抗方式でソフトバレーボール大会が行なわれました。

当クラブは活動の様子をパネル写真に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。

◎ ミニバスケット教室情報(上級クラス)

- ・ 7月21日(土) 茨木遠征 フェニックス・サンズとの交流試合
- ・ 7月26日(土) ふれあい体育館 当クラブ主催交流試合
- ・ 8月2日(土)～3日(日) 野洲市にて合宿 & 滋賀大付属小学校との交流試合
- ・ 8月10日(日) BIWAとの交流試合
- ・ 8月24日(日) 午後総合体育館にて交流試合計画中



健康の話題(わ)

「第一回世界長寿サミット宣言」

長寿の人が多くことで知られる京丹後市で、6月16日～19日にわたり、長寿サミットが国内外の研究者ら115名が参加して開催されました。

健康長寿を維持するための心構えを盛り込んだ下記の4項目の「サミット宣言」が発表されました。

- (1) 絆を育み、コミュニケーションを絶やさないこと。
- (2) 植物性タンパク質や植物繊維の豊富な食事を仲間と共に楽しむこと。
- (3) 規則正しい生活と運動習慣を日々の暮らしに取り入れること。
- (4) 感謝の心を持ち、生きがいを感じる毎日を大切にすること。

なお、京丹後市では「良く運動する」ためにノルディックウォーキングの推進のほか、ウォーキング、転ぱん体操、丹後のびのび体操等を推進されている。

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。

