



はなわふれあいスポーツクラブでは、埴町における青少年の健全育成と地域住民の生涯スポーツの推進を図るとともに、元気で健康な連帯感あふれる町づくりを目指します。



新年 明けまして おめでとうございます。

本年も はなわふれあいスポーツクラブを よろしく願いいたします。



第1回バドミントン大会 堂々開催！！

新年明けて早々の1月5日(土) 体育館アリーナで第1回のバドミントン大会が開催されました。

今回の大会内容

- ・ダブルスの総当たり戦
- ・ペア・組み合わせともに抽選で決める。
- ・21点の1セットマッチ



試合前の打ち合わせです。←

組み合わせ抽選。今回は、チームわけも抽選で行いました。→



初代優勝ペアは村田・廣川ペア。今後の目標です。

←写真は表彰式



優勝
村田・廣川ペア



今回は 3月1日 です。今回が1回目ということで、参加者さんにいろいろとご意見をいただき、大会を進めました。次回以降も皆さんのアイデアをいただきながら、もっと楽しい大会にしたいと考えています。よろしくお願いします。

普通救命講習会 ~突然！あなたは何かができますか？~

消防署職員を講師に招き、心肺蘇生法やAEDの使用法などを学ぶ、3時間の講習会。普通救命講習修了証が取得できます。

カローリング教室&大会 ~みんなでときめき、みんなが主役。~

年齢、性別、体力に関係なく、だれでもスリリングに楽しめるニュースポーツ「カローリング」を教室と大会で開催します。

切絵教室 ~黒でつくる繊細な世界~

終了時には、完成した自分の作品を額に入れて、ひたってみてください。

ペタンク教室 ~フランス生まれのおしゃれなスポーツ~

お部屋の中でできることって結構限られてしまいますよね。そんなあなたへ贈る、新しい発見。部屋 de スポーツ。いかがですか？

はなわふれあいスポーツクラブは

冬も**元気**です！



♪ プログラム追加しました。

前回もお知らせしたが、今年度当初予定されていたプログラムがほとんど終わってしまい、せつかくの冬なのに、やる事がなくなってしまうということで、今年度の冬場のプログラムを追加しました。

けっこう役立つ得説くTalk

あけましておめでとうございます。本年もどうか はなわふれあいスポーツクラブをよろしく願い申し上げます。この間、テレビ番組で某アイドルが、驚くべきダイエット法について語っていました。これは、健康に対して常に正しい情報を提供しなければならないふじけんとしては、身をもって確認しなければということで、緊急でそのダイエット法を実行することにしました。今後のふじけんにご注目ください。

「脳みそ筋肉」はほめ言葉だと思います。

スポーツマンに「お前は脳みそまで筋肉なんじゃない？」なんて事を言って馬鹿にする人もいるが、筋肉は鍛えた結果得られるもの。「脳味噌、脂肪で出来てる」なんて言われるよりよっぽどよいと思います。頭だって体と同様、トレーニングしなければパワーアップやスピードアップなんて出来ない、そのトレーニングの結晶が筋肉ならば「脳味噌筋肉」は「鍛え上げられた脳味噌」ということ、つまり最大級のほめ言葉なのだ。もしあなたがそんなことを言われたら、「あなたの脳味噌は脂肪でダブついていませんか？」と言い返してあげましょう。と言うことで本題です。

みなさん「脳トレ」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。東北大学の川島教授が監修するゲームの略称ですが、この言葉が皆さんに広まり、「脳を鍛えよう」という動きがブームになっていったことは、本当にいいことだと思います。というのも、「寝たきり」や「要介護」状態になる一番の原因は、骨折など、一定期間ベッドの上で生活せざるを得ないような怪我だと思っている方も少なくないと思いますが、そういう事例は、全体の10%にも満たないのが事実です。実は、脳梗塞など脳に関することが原因で、そのような状態になってしまうことが、およそ55%と最も多いのです。一方、当クラブに講師としていらっしゃった蛭田先生のお話では、脳梗塞というのは、実はそんなに遠い存在ではないというのです。日常で、何かをしようとして台所に行ったはずなのに、台所についてから「あれ？何をしようとしたんだっけ？」と思ったことがある方。たくさんいらっしゃると思いますが、なんとこれが脳梗塞だというのです。ごくごく軽度ではありますが。自覚していない人も含めると、40代で全体の4分の1の人が、50代で3分の1、60代で2人に1人、70代ではほぼ全員が脳梗塞であるという数字も出ているそうです。多いです。なんだか身近すぎて、逆に怖くなくなってしまうような...。余談もありましたが、話を始めに戻して。ということで、脳を鍛えたほうがいいですよ、ということになるのです。その内容は次回お話しします。

みんなにも聞いてもらいたい いいお話

スポーツに親しむ国民が10%増えると、
医療費負担が5%減ります。

オーストラリア政府の調べです。埴町にあてはめるとどうなるでしょうかね。

今後の予定



イベント

普通救命講習会 (1月27日)
カローリング教室&大会 (1月27日、2月8日、2月24日)
切絵教室 (1月25日、2月15日)
ペタンク教室 (2月1日、2月22日)

その他の開催教室

キッズクラブ、わんぱくチャレンジエアロビクス教室、
バドミントン教室、

お知らせ



現在はなわふれあいスポーツクラブでは、来年度のプログラムを検討中です。今年度よりもよいクラブになれるよう、ぜひ皆さんの力をお貸しください。クラブのあり方、体制、各プログラムなど、どんなことでも結構です。クラブ役員や事務局にお寄せください。