

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。

## 1月27日は盛りだくさんでした。



「いざというとき、あなたは目の前で苦しんでいる人に何をしてあげられますか？」



午前9:00からは



普通救命講習会 やりました。



「いざというとき、あなたは目の前で苦しんでいる人に何をしてあげられますか？」  
ということで、会員の皆さんに呼びかけたところ、約30名の方が受講されました。白河地方広域市町村圏棚倉消防署の職員の方を講師に招き、身に染みる講習会になりました。

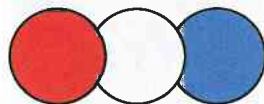


DVD資料を見た後に2つのグループに分かれての個別講習。救急を要する人が出た場合の対応の仕方をAEDの使用法を含め一連の流れに沿って説明。テキスト通りの説明ではなく、講師の方の実体験を踏まえたお話だったので、より身近に感じました。「とにかく『あせらず』ですよ。」

説明の後には、一人ひとりが実践。部屋の中でしたが、現場さながらに大きな声を出すなど、皆さん集中して望んでいました。いざというときのためには、頭とからだで覚えておかないと！聞いて、見て、実践して。



皆さんが実践した後、各グループで質疑応答。受講者から「以前こんなことがあったんだけど。」というような質問に対して、講師の方が、基本の対応の仕方、ケースバイケースの対応の仕方などを説明。熱中症、物を飲み込んだのどに詰まったとき、気を失っている人の移動のさせ方など、実践的な話もありました。また、最近話題になっている、救急患者の病院たらいまわしの件やドクターヘリについての話もあり、受講者の皆さんにとって充実した時間になったのではないのでしょうか？



講師の方から、今回のような救命講習会が定期的なプログラムになるとよいというお話を頂きました。今回受講された方も、そうでない方も、それぞれに絶対ためになりますので、次回開催の際には、受講してみてください。

受講者の方々へ

後日、消防署から普通救命講習修了証が発行されます。修了証は消防署からクラブへ郵送後、皆さんへお渡しすることになりますので、もうしばらくお待ちください。





1月27日は盛りだくさんでした。その2

🕒 午後1:00からは  
🎯🎯🎯🎯🎯🎯🎯🎯🎯🎯



# CURLING

## カローリング



🎯🎯 まずは、カローリングの説明から。クラブ役員によるデモンストレーションにより、ルールとポイントを学びました。



🎯 実際の競技と同じく、3人1組のチームをつくり、それぞれチーム名を決め早速競技開始！

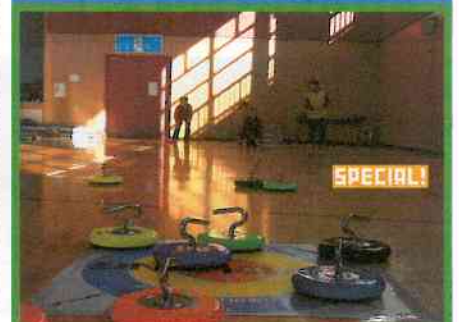
🎯 特に難しいこともなく、始まってすぐにみなさん熱中☆この熱中ぶりを伝えられないのが残念です。



🎯 なかには、経験者!?かと思うようなスーパープレイもあり、予想以上のハイスコアも出ました。



🎯🎯🎯 終盤には、チームごとに作戦を考え、大きな声と気合の入った投球で、かなり白熱しました。日程終了の時間には、「あっという間の時間だった。」と言っている参加者もあり、時間を忘れる面白さということが証明されました。



### 📊

順位	チーム名	スコア
優勝	黄門チーム	19
準優勝	久慈川チーム	18
3位	フレッシュチーム	17



### 🎯 カローリングに関するお知らせ 🎯

カローリングは、2月8日に2回目の教室を、2月24日に第1回の大会を開催いたします。年齢、性別、体力に関係なく、そして、だれでも熱くなれるスポーツ、カローリング。このチャンスにやってみてはどうでしょうか？



# けっこう役立つ得説くTalk

1月23日の雪、降りましたね。20年くらい前でしょうか。小さい頃、家の近くの田んぼ道でスキーをしたことを思い出しました。そしてやりたくなりました。できませんでしたが…。雪が降るとついテンションがあがってしまうのは、まだ若い証拠でしょうか(^.^)v ところで、例のダイエットについてですが……なんだか体重増えたような。やっぱり必要以上に食べれば、体重も必要以上になってしまうのでしょうか。まだダイエットを始めてからの期間が短いので、もう少し続けてみようかと思っていますが、ちょっとこわいです。

## 頭もからだも、アンチエイジング！

人の脳の発達のピークは20代。その後は下り坂だと言われています。とすることで、皆さんの多くは下っている最中だと言っています。寂しいですが。しかし、みんなが下っていると言っても、下り方は人それぞれ。急降下の人もいれば、気づかないほど緩やかに下っている人もいます。だとしたら、緩やかなほうがいいですね。その個人差の原因は？ ずばり！ 普段の生活で脳をバリバリ使っているか、そうでないかです。脳も、筋肉と同じように使えば強くなり、使わなければ弱くなります(使用性肥大と廃用性萎縮と言います)。ですので、「脳トレ」のゲームは、普段よりも少し記憶したり判断したりするのを難しくしてゲームにしているのです。ということで、皆さんにゲームを勧めてしまえば、スポーツクラブ丸つぶれで、ただのゲームの宣伝になってしまうので、ここでは楽しく、からだをつかひながら脳を鍛えられる例を紹介いたします。たとえば、「両手に1本ずつペンを持ち、右手では○を描き、左手では△を描く」とか「自分の右手と左手でじゃんけんをする。そのとき、必ず右手が負けるようにする」とか。複数でやる場合も、「後だしじゃんけんで、必ず負けるようにする」とか「向かい合って立って、一方の動きを、もう一方が一拍遅れてマネをする」とか。と言っても、百聞は一見にしかずなので、文章での説明ではなかなかわかりづらいと思いますので、そこそこ教えてくれと言う方は、ふじけんまでご連絡ください。とにかく、理屈は、『考えながらじゃないとうまくできないむずかしい動きを、できるだけ速く正確に行う』と言ったところでしょうか。息が切れてしまうような動きはまったく必要ありませんよ。ちなみに、上述のように紹介しましたが、それはあくまで例であって、理屈に合っているようであればどんな動きでもOKです。ご自分で考え出すのも楽しいかもしれませんね☆ さらに、うまく脳をつかって運動ができていくかどうか、これは自分でチェックできるんです。その運動をして、体が温まって汗をかくのとは別に、頭の前の部分、おでこの上の辺りがぽかぽか暖かくなったらOKサインです。 どうですか？ 暖かかくなっていますか？

みんなにも聞いてもらいたい いいお話

努力する人は希望を語り、怠ける人は不満を語る。

作家 井上靖さんの言葉です。

### 今後の予定



#### イベント

カローリング教室&大会 (② 2月8日、大会 2月24日)

切絵教室 (② 2月15日、③ 2月29日)

ペタンク教室 (① 2月1日、② 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。