

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。

## 男前講座 男らしく 20.6.29

### ミッション

- 特大ブロック肉をブ厚く切って、男前な味付けをしたビーフジャーキーを作る。
- カツオとアジを丸ごと一匹さばいて、できるだけたくさん料理を作る。



ノリはいいけど、あんまりうまくない人たちと、やってみたらすばらしくきれいにできた人。笑顔具合に差がありますね。シメは自分たちで作った料理を囲み、楽しく反省会をしました。ということでメニューは下。

### 本日のメニュー!

- ・カツオの付け丼
- ・カツオの刺身
- ・アジの刺身
- ・なめろう(カツオ)
- ・アジのたたき
- ・アジの骨のから揚げ
- ・あら汁

### 参加者(男前Mさん)からひと言

男前講座というネーミングに戸惑ったが、とても充実した内容で楽しかった。普段では体験できないことなので、これからもぜひ参加したいと思う。



## 延期とけど Ground Golf 大会 堂々開催!

参加17チーム、総勢51名の一本勝負!



### 大会成績 (敬称略)

- |    |     |           |
|----|-----|-----------|
| 団体 | 優勝  | さくらB      |
|    | 準優勝 | 6区卓球サークル  |
|    | 第3位 | 上石井楽 天クラブ |
| 個人 | 優勝  | 小野 栄子     |
|    | 準優勝 | 芳賀 敬子     |
|    | 第3位 | 二見 安亮     |

- ホールインワン賞
- |    |          |
|----|----------|
| 根本 | ユキ枝 (2本) |
| 星  | 力夫       |
| 遠藤 | 照久       |
| 笹嶋 | ヤイ       |



### ★ツアーホールインワン★

毎週グラウンド・ゴルフをしている方もおり、ハイレベルなスコア、ズムズな大会になりました。中でも印象的だったのは、根本ユキ枝さんがホールインワンを2本出したこと! すばらしい記録ですね。

## 夏だ! プールもいいけど川だ!! カヌー教室だ~!!!

今年のカヌー教室は、カヌーの漕艇方法を身につけるのはもちろんですが、川遊びも満喫。充実の教室になりました。

### はなわでキャニオニング!!

カヌー以外で特に楽しかったのは、ライフジャケットを着た状態で、川を下ってきたこと。ちょっとしたキャニオニング気分でした。



### お詫びとお知らせ

7月12日から1泊の内容で予定していた親子アウトドア教室は、参加者が少なかったということで、開催を見送りました。

火曜日と木曜日に開催していた「ビーブー」は参加者が少ないため、中止としました。

9月7日に予定していた男前講座は、11月9日になりました。

9月27日に予定されていた、今年度2回目のウォーキング大会は、都合により延期させていただきました。

参加を希望していた方々、本当にすみません。

# けっこう役立つ得説くTalk

こんにちは。暑かった夏も過ぎ、やっとのんびりまったりの秋になるかと思いきや、まだまだ暑い日が続きますね。体調崩されていないですか？こういう夏の終わりの頃の暑さにやられて夏バテになってしまうケースも多いようですから、気をつけてくださいね。

では、本題。秋本番にむけて、ぴったりのテーマがないか、頭の中で「〇〇の秋」をイメージしました。「スポーツの秋」、やっぱりこれでした。地域の運動会やレクリエーション大会、子ども会など、いろいろな催し物がありますよね。そんな中、今回は、もしものときの対処の仕方ということで、応急処置法(RICE)についてお話します。あ、1回完結のお話ではないので、話が終わるときに冬になっているかもしれませんが、そんなことは気にしないでくださいね。

## 捻挫はほっといたらだめなんです。1分1秒を争ってください。

捻挫は誰もが聞いたことのあるケガの一つだと思いますが、スポーツをしていれば捻挫はつきもの。なにかスポーツをしているのに、「捻挫なんてしたことありません。」という人は、なかなかいないのではないのでしょうか。そんな、ある意味身近な存在の捻挫は、「そんなのほっとけば治るよ〜」「練習終わったら、おうちの人に病院連れて行ってもらえ」などと、身近であるがゆえに、軽く見られてしまうことが多いようです。しかし、ここですでに大きな間違いが(まずは捻挫かどうかを自分で判断してしまうこと自体が間違いだと言われてしまうかもしれませんが)。捻挫をした場合は1分1秒を争う緊急事態なんです。というのも、適切対処した場合と、特に何もしなかった場合とでは、完治するまでの時間が倍くらい変わってしまうとも言われています。2週間で治るか1ヶ月かかってしまうか、この差は大きい。では、一番よい対処は何かというとは、「ケガしたその瞬間、レントゲン施設のある整形外科の先生に診てもらう」ことです。しかし、現実的に考えてこれは不可能なので、「ケガをしたら、迅速にRICE処置をして、その後にレントゲン設備のある整形外科の先生に見てもらおう」が適切な対処だと思います。好きだからこそやっているスポーツ。一日も早く復帰する(させる)ために、適切な対処をしましょう。

## まずは相手を知ることから。

応急処置の意味を知るためにも、まずはじめに、捻挫について簡単に少しだけお話します。

捻挫は文字通り、捻(ねじ)り、挫(くじ)いた状態です。関節の周りや靭帯を損傷することですが、傷みや内出血、腫れ、熱をもったりします。全身に起こりえますが、足首が一番多いのではないのでしょうか。ついですが、ぎっくり腰やムチウチも捻挫の一種なんですよ。

## 覚えておこう、僕らの合言葉「RICE」

「捻挫をしたときには適切な対処を」と言ってきましたが、その適切な対処の4つのポイントの頭文字を並べたものが「RICE」です。うまくできてますね。ご飯を食べれば治るっていう具合ですかね。

ということで、今回はこのRICEが何の頭文字かを覚えてもらって、次回に続きたいと思います。いいところで「また来週〜」ってなる、やり手のアニメのようですが。

1、Rest (安静) 2、Icing (冷却) 3、Compression (圧迫) 4、Elevation (挙上)

次回は、以上の4つについて説明したいと思います。それまでケガしないくださいね。それでは、お楽しみに。

みんなにも聞いてもらいたい いいお話

備えあれば憂いなし。🍌

出典「書経」