

# みなみのスポーツ

## “スポーツネットワーク ひわさ夢くらぶ” が設立されました

町内では【ゆきスポーツクラブ】に続いて、また県内では20番目の総合型地域スポーツクラブとして、3月30日(日)に設立総会が開かれ、【スポーツネットワーク ひわさ夢くらぶ】が設立されました。

スポーツネットワーク ひわさ夢くらぶは、スポーツ活動の「する」「見る」「支える」「創る」という取り組みを通じて、スポーツなかまの輪を広げ、元気で笑顔あふれるまちづくりに貢献していきます。

ただ今、スポーツなかま募集中です。詳しくは、くらぶ事務局(日和佐公民館内: TEL77-0028)まで



総会の様子



会長に選任された張西氏の挨拶

平成20年度の主な事業予定  
○定期的なスポーツ活動の実施

| 教室名          | 日程     | 時間     |
|--------------|--------|--------|
| ジュニア体操教室     | 毎週金曜日  | 18:30~ |
| 卓球クラブ        |        | 19:00~ |
| ヘルシーエクササイズ教室 |        | 19:30~ |
| 空手道教室        |        | 19:00~ |
| 剣道・居合道教室     | 毎週月土曜日 | 20:30~ |
| ソフトバレーボールクラブ |        | 19:00~ |

- 指導者等研修の実施
- 交流イベントの開催
- 広報・啓発活動の実施

※会場は全て日和佐総合体育館となります。

このようなパンフレットと募金箱に注目です



## “子ども元気アップ募金” に協力してください

現在の子どもたちは、体力の低下傾向や肥満傾向児の増加など、規則正しい生活習慣の確立が求められ、遊びやスポーツ活動を日々の生活の中に取り入れることが望まれております。スポーツネットワーク ひわさ夢くらぶでは、子どもたちの元気づくりをサポートすることも活動指針のひとつとしていて、この子ども元気アップ募金はその活動の1つです。

子ども元気アップ募金は、「子どもたちに、元気を、たくましさ、そしてやさしさ」をテーマに子どもたちが遊びやスポーツができる環境づくりを目指した募金活動です。あなたのちょっとした気持ちが、子どもたちの笑顔を育みます。ご協力をお願いします。

ただ今、設置協力店を募集しています。詳しくは、くらぶ事務局(日和佐公民館内: TEL77-0028)まで

## あなたは、心地よく、そして深く眠っていますか？

日和佐公民館において、3月30日(日)に、川田誠一先生(高知県: 睡眠医療センター所長)を講師として、「心地よく眠る大切さから考える健康づくり講座」が開催されました。講座では、運動と食事と睡眠の関連、睡眠障害の現状、メタボリックシンドロームや睡眠時無呼吸症候群の症状と危険性などからひとときながら、睡眠の重要性をお話いただきました。昔から「よく学び、よく遊び、よく眠る」と言いますが、大人も今の生活習慣を一度振り返ることが必要なようです。



講座の様子

### 快眠のためのポイント(睡眠衛生の視点から)

- 朝に床から離れる時刻を一定にすること。(休日も気をつけよう)
- 朝に太陽の光を、朝食もしっかりとること。(朝の光で脳を、朝食で体をリセットしよう)
- 規則的な運動習慣を取り入れること。
- 週に2回以上の昼寝はしないこと。
- 床の中で長時間過ごさないこと。
- 床の中で睡眠とは関係ない行為を避けること。
- 床に入るすぐ前に、アルコール・カフェイン・ニコチンなどを摂らないこと。

睡眠時無呼吸症候群

悪循環を断ち切ろう

メタボリックシンドローム

## “健康吹き矢” はじめてみませんか？

的に当たった爽快感、命中率を高めようとする集中力、腹式呼吸による血液循環促進と内臓の活性化など多くの効果があり、さらに楽しく気軽にできるニュースポーツが健康吹き矢です。

3月30日(日)に日和佐公民館で体験会を行い、参加者は健康吹き矢の魅力を堪能しました。興味関心のある方、継続してやってみたいと思う方は、日和佐公民館まで連絡ください。健康吹き矢を通じて、新しいスポーツなかまの輪を広げませんか？



体験会の様子