

みなみのスポーツ

フォーラム in みなみ

スポーツクラブひわさ(仮称)設立準備会(協力:日和佐公民館 町青少年健全育成協議会)が、美波町のスポーツ活動促進と総合型地域スポーツクラブの普及啓発をねらいとして、去る2月13日(水)日和佐中学校体育館で、「夢は大きく、目標は高くスポーツ活動の魅力を探る」と題して、女子砲丸投げの日本を代表する選手、豊永陽子さん(生光学園中高等学校職員)を講師にフォーラムを開催しました。

豊永先生は、自分の体験談を通じて、ふるさとを大切に想うこと、自分の可能性を信じて頑張ること、感謝することを忘れなければがんばり続けることができること、などをお話いただき、「夢は叶えるためにあり、目標は成長するためにある」と伝えてくれました。

講演会後は、夢や目標を記入したメモを風船にのせて、大空高く飛ばしました。

最後に豊永先生は、北京オリンピックを目指して頑張ることを約束してくれました。みんなで豊永さんを応援しましょう!!



体験型 スポーツ・健康教室

スポーツクラブひわさ(仮称)設立準備会が、スポーツ体験の場づくりをねらいに12月から2月までの3ヶ月間わたり毎週金曜日に日和佐総合体育館で「体験型スポーツ健康教室」を実施してきました。

参加登録者69名が、卓球・3B体操・ジュニア体操・空手道にわかれ、延べ336名が自分の行いたいスポーツ活動に自分の体力レベルにあわせて楽しく取り組んできました。

また、参加者間での会話も弾み、年代を超えたコミュニケーションづくりもでき、なごやかな雰囲気でした。



元気アップ親子セミナーの展開

町体育指導委員会が主催し実施しました元気アップ親子セミナー(1月13日開催)は、平成19年度は全国で107地区が実施していますが、老人クラブ、社会福祉協議会、青少年健全育成協議会など、多くの大人が関わり子どもたちを見守り育もうとする姿勢があること、徳島の特色の一つである阿波踊りを導入したプログラム構成をして工夫していることなどが評価され、全国的なモデル事業として選ばれました。関係者の皆さんに改めてお礼申し上げます。

なお、このセミナーは、次年度も開催され申請ができますので、興味・関心のある方や団体は、日和佐公民館(電話:77-0028)までお問い合わせください。

健康づくり講座 開催のお知らせ

心地よく眠る大切さから考える

睡眠時無呼吸症候群という病気をご存じでしょうか?

睡眠時無呼吸症候群は、気道の閉塞などの原因で、睡眠中に何回も呼吸が止まる病気です。いびきや起床時の頭痛、日中の眠気や倦怠感などの症状があります。また、生活習慣病との深い関わりも無視できません。21世紀の国民の健康を考えるうえで、無視できない病気なのです。

今回の講座では、健康の3原則「よく食べる」「よく遊ぶ」「よく眠る」の関連を確認しながら、「心地よく眠る」こととの視点から健康を考えてみます。

ぜひご参加ください。

- と き** 3月30日(日) 14:30~16:00
- と ころ** 日和佐公民館 3階 大集会室
- 演 題** 睡眠時無呼吸症候群とメタボリックシンドローム
- 講 師** 医学博士 川田 誠 一 氏
睡眠医療センター所長
医療法人武田会高知鏡川病院副院長

※健康吹き矢体験会を日和佐公民館2階和室で、13:00~16:00の時間帯で開催しております。健康吹き矢を体験して、ストレス解消して爽快な気分になってみませんか?