



東大宮すぽくら通信

第19号：平成20年7月

編集・発行

NPO法人東大宮スポーツクラブ

TEL (0985) 20-6122

FAX (0985) 48-6133

クラブ総会と懇親会開催

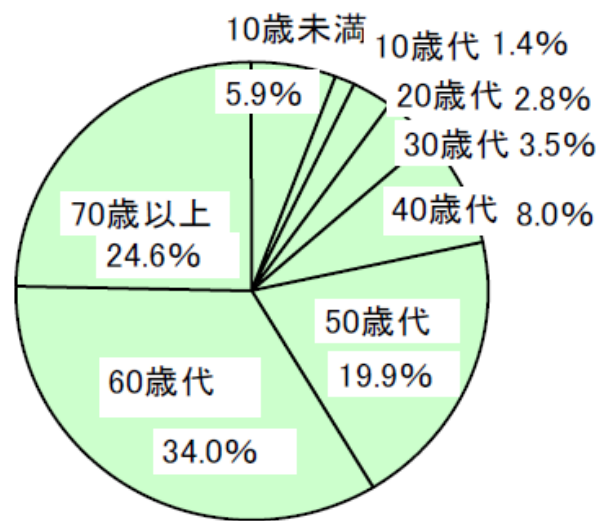
5月11日(日)に、クラブ総会とニュースポーツ体験、そして懇親会を開催しました。総勢58人の参加でした。参加して頂いた皆さん、お疲れ様でした。来年は、もう少し参加者が増えてほしいなと思っています。みんなで、支えて頂ける様なクラブに成れる様頑張っていきたいと、役員一同考えています。今年一年、ご支援・ご協力を宜しくお願い致します。



クラブ会員構成と現状

クラブの会員約450名(準会員含む)の構成については、右のグラフの様になっています。約85%が、小学生以下と50代以上となります。つまり、競技スポーツが盛んな、20代~40代は僅かで、生涯スポーツとしての健康づくりや仲間づくりの年代が大半であります。今まで、この85%の年代の参加する場所が、ほとんど無かった(単発では有る)ことの証明では無いでしょうか。昨年、自治公民館(花ヶ島、波島、村角)で開催している、介護予防の為に体操教室は、80名を越えました。平均年齢75歳です。皆さん元気に笑い転げながら参加されています。最近、良く耳にする「ピンピンころり」と言う言葉が有ります。不謹慎な言い方かも知れませんが、子供や孫に迷惑を掛けない様に、健康に心掛け、「ころり」と逝くことが出来たら幸せかもしれませんね!

クラブ会員年代別構成



今年も草刈り頑張ります!

今年も、新別府川堤防の草刈りを行います。昨年の2倍の4km(2万㎡)を目標にしています。会員の皆さんや、地区の皆さんの応援が無いと出来ません。今年こそ秋にはコスモス、春には菜の花を咲かせたいと思います。是非、ご協力をお願いします。先日、右の写真の場所を刈りました。ゴミの量が昨年の5分の1に減っていました。(^^)



◆◆◆メタボリックシンドローム◆◆◆

健康とは、痩せさえすれば良いというものではなく、心に運動と栄養が車の車輪のように機能して維持されていくものです。

中高年の生活習慣病は運動不足だからこそなる、と言えないのではないのでしょうか。

当然、遺伝や体質的な要因、過食も関係してきますが、運動不足になると消費するエネルギーよりも摂取するエネルギーが脂肪となって体内に蓄積され、メタボに陥るということ、すでに良く知られています。

しかし、重要なことは運動不足の状態が続くと筋肉の働きが次第に低下し、それによつてインスリンの働きが悪くなり、その結果、糖尿病・高血圧・脂質異常症が発病し、心筋梗塞・脳卒中等の合併症にも繋がると考えられている事です。

運動は「いかに筋肉を使うか」ということもポイントで、カロリーの消費や減量という面だけで語られるべきではありません。運動しないとは、筋肉が落ち、基礎代謝も低下して太りやすい体を作る事になります。

例えば、歩いたり、立ったり、座ったりという動作は、大腿四頭筋が関係してきます。筋量をできるだけ維持することは自由に元気に生きる上でとても大切な事です。

そもそも、筋肉は、歩く、階段を上するなど日常的な動作を繰り返すだけでも増えていくものです。最大筋力の四〇%程度を發揮する運動を続ければ、確実に筋肉は増えます。つまり、筋肉は、用いさえすれば、何歳からでも向上させていくことができるものなのです。

肥満タイプは「皮下脂肪型」「内臓脂肪型」「両者の要素がミックスされた混合型」に分ける事が出来ます。そのうち、食事制限の効果が大きいのは、「皮下脂肪型」です。「内臓脂肪型」については、運動することをお勧めしています。何故なら、内臓脂肪は運動によつて効果的に燃焼する傾向があるからです。BMIが三〇以上ある人は、混合型肥満の可能性が高いですので、運動プラス食事制限が必要です。

日常動作に意識を向けて、「椅子に座る、立ち上がる動作を十五回〜二十回1セットとして一日三回やるだけでも筋肉はついていきます。

運動は継続して行うことが大切です。



まず、理想体重
 標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22
 次に、BMI を求める。
 BMI (体格指数) = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

18.5未満	低体重 (やせ)
18.5~25未満	普通 (標準は22)
25~30	肥満 (1度)
30~35	肥満 (2度)
35~40	肥満 (3度)
40以上	肥満 (4度)

健康づくり3月号より
 抜粋転載

あしがき

チャレンジデーは、雨の中お疲れさまでした。そして協力有り難うございました。エコ・ウォーキングに参加して感じた事。犬の糞がたくさん落ちていました。ちょっとしたマナー。まだまだですね。😊

介護予防運動教室のご案内

『転ばない体づくりの為に～』

後期が始まります♪

- ◆ 花ヶ島自治公民館 毎週木曜日
- ◆ 波島自治公民館 毎週月曜日
- ◆ 村角自治公民館 毎週金曜日
- ◆ 大将堀自治公民館 計画中

保健士さんが来られて、血圧測定から始まります。そして、1時間半の楽しい体操。前期は7月まで、後期は、各々9月から開始予定。詳しくは、東大宮スポーツクラブまで、お問い合わせ下さい。電話20-6122



ねんりんピックに参加しました！

60歳以上の大会「ねんりんピック」が今年も開催されました。クラブも、昨年に引き続き、太極拳・ソフトバレー・バウンドテニス等参加しました。その中で、ソフトバレーボールチームが優勝しました。おめでとうございます。



まめ剣士 誕生！

第1・2・4の火曜日、東大宮小学校にて、剣道教室が開講されています。昨年の11月から初めて、やっと胴衣を着ての練習が始まりました。張り切っています。保護者の方々、有り難うございます。



川柳教室

毎月第2水曜

受講者募集中

満開も色即是空みんな散り
口下手へあの手この手で逃げまくる
ゆきお

霜の朝ねぎ引く母の白い息
基礎作り踏まれる麦も踏む人も
南風

賛成の拍手揃わぬ音がある
画用紙のどこかはみ出す妻の像
和楽

講師 間瀬田 紋章 先生

宮崎日日新聞社 月曜日評論者

親子幼児体操

第1～第4 木曜日
午前10:30から
(8月は休講となります)
場所：大島児童館

対象年齢2歳～4歳

社交ダンス

第1～第4 水曜日
午後3:00から
場所：コミセン研修室

初心者の方大歓迎

ミニバレー

第2・第4 火曜日
午前9:30から
場所：コミセン

初心者の方大歓迎

ご報告 チャレンジデー 2008



たくさんのご参加を
ありがとうございました♪

参加率 63.1%

グラウンドゴルフ大会



お天気が心配でしたが、
どうにか試合の間は、持ち
ました。日頃の皆さんのお
かけかな？肌寒い中、お疲
れ様でした。



ミニバレーボール大会

午前午後と対戦しました。プ
ロ顔負けのプレーに女性陣の応
援も大盛り上がり！男性は、思
いっきりアタックしたかったら
しいけど・・・



ミニテニス交流会

この大会も2回目で、既存のク
ラブとスポーツクラブ会員との交
流試合でした。和気あいあいと楽
しむことができました。



エコ・ウォーキング

早朝と夕方から、ゴミ袋片
手に、皆さんで楽しくウォー
キング。各1時間位で、約7
袋のゴミを拾ってきました。
お疲れ様でした。



チャレンジ・キッズ!



雨の中、たくさんのご
参加を頂き、皆さんの
笑顔と歓声で元気を
もらいました。これか
ら頑張りましょう！有り難
うございました。
(講師 黒木尚美)

コミセン・公民館



今年、3度目の挑戦。少し手応えがあったので、今
年は行けるかな、と期待していたのですが、相手も
中々手強かった。僅かな差で負けてしまいました。

勝負には負けましたが、「チャレンジデー」は、
少しずつ根付いて行ったのでは？ このチャレンジ
デーを通じて、運動を始めた方や会社がいらしゃる
とか！嬉しいですね。自分の健康は、日頃の適度な
運動から・・・頑張りましょう！！

チャレンジデー2008 対抗地域の成績
久留米市南薫校区 人口10,032人 達成率68.4%