



東大宮すぽくら通信

第18号：平成20年4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

宮崎の総合型地域スポーツクラブ

現在、県内の総合型地域スポーツクラブは、17のクラブが設立されて元気に活動しています。日本では、約2550、九州では約230のクラブが活動しています。文科省の「スポーツ振興基本計画」の中で、中学校区単位を目安にクラブ設立を推進しています。東大宮スポーツクラブは、県内で最初に立ち上がって、今年8月で丸5年となります。

宮崎市では、競技スポーツは盛んですが、私たちのクラブは、競技性より地域のみなさんの「健康づくり」「仲間づくり」「地域づくり」をモットーとしています。多くのクラブが、地域と密着した活動を基本としています。

<右の図は、県内の設立状況です>



クラブの効果と・・・ちょっとした悩み

筑波大学と旧大洋村協同プロジェクト(1996年～2004年)の報告で、高齢者の「生き生き健康教室」(週2回)で筋トレを3年間続けた人達と、何もしないで生活している人達の2年後の医療費増加額を比較したら、2万3千円と9万5千円で、7万円以上の開きがあったそうです。運動を続ける事が、いかに健康に良く、また医療費削減に大きな効果があると言う事です。東大宮スポーツクラブでは、50歳以上の会員の方が300名以上で、その内、高齢者の方が約180名参加しています。医療費削減効果としては、数百万円の効果が出ていると思われます。また、子供の体力低下が問題になっていますが、「親子幼児体操」も約30人の子供とそのお母さん方が参加されています。

こんな、東大宮スポーツクラブを支えて頂いているのは、役員は勿論、指導者の先生方やお世話役をして頂いている方のボランティア精神です。もう少し、行政の支援があったら、もっともっと地域のみなさんのお役に立てるのにと、時々悔しい思いをしています。でも、コツコツやっていけば、いつか道が開けると希望を持ち続け、10年目に向かって、活動していきたいと思えます。

今地域で、クラブを支援して頂ける方が、少しずつ増えています。各講座でお世話役をして頂く方、新別府川の草刈りをお手伝いして下さる方、言葉で「感謝」や「応援」をして下さる方、事務局に顔を出して下さる方、等々みなさんの応援で、「頑張ろう」と役員一同、いつも励まされています。・・・本当に、「有り難うございます。もっともっと頑張っていきます。」



今年もチャレンジデーがやっています。

CHALLENGEDAY

5月28日(水)

全国一斉 午前0時～午後9時



チャレンジデーは、地域上げて取り組むスポーツイベントです
チャレンジデーは、自宅、学校、職場、公園等どこでも出来ます。
チャレンジデーは、体を動かすだけで参加出来ます。



一日の中で(午前0時～午後9時)15分間以上、継続して運動やスポーツ等の身体活動を行えば、全て参加の対象になります。

(例えば) ● 通勤・通学・買い物時にウォーキング

● お庭を掃いて、15分



● 犬と一緒に、ちょっと距離を延ばしたお散歩

● 朝のラジオ体操やストレッチ

● 家の中をちょっと力を入れて拭き掃除・お風呂掃除



スポーツという意識でなく、気軽に身体を動かすという意識が大切です。

毎年 **5月の最終水曜日 午前0時から午後9時までの間** に世界中で実施されている住民参加型のスポーツイベント【**チャレンジデー**】がやってきました！！

今年も『チャレンジデー杯！！』グラウンドゴルフ大会、ミニバレー大会を開催。その他、あちらこちらで体操や、太極拳、歩こう会、ラジオ体操等など行う予定です。(詳しくは、別紙にてお知らせしますのでお楽しみに♪)

参加は、地域の皆さんはもちろんですが、その日、たまたま東大宮地区に来られた方もOK。勤めていらっしゃる方もOK。自宅での運動もOKです。是非、ぜひ、ぜひ、みなさん！！

1日15分以上の継続した運動にトライしてみましょう！！

皆さんの参加をお待ちしています。

15分間以上、身体を動かしたら、是非報告をお願い致します。

東大宮地区全員で頑張ろうじゃないですか！！

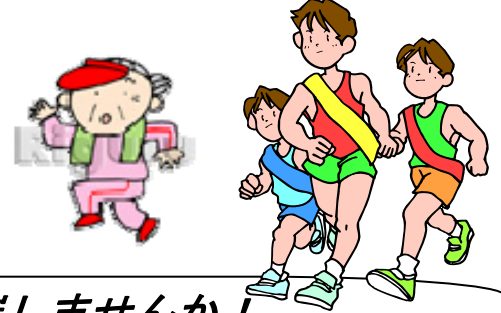


新別府川堤防草刈りボランティア募集！

年に数回、堤防の草刈りのお手伝い 出来る時だけで結構です。是非、みんなで東大宮地区のシンボルになるような堤防にしましょう。「時間が合えば、手伝うよ」と言う方は、事前に連絡先を教えてください。東大宮スポーツクラブ事務局までご連絡をお願いします。お待ちしております。（女性や学生の方も大歓迎）年に1, 2回、慰労を兼ねた焼き肉会を開催予定。

（作業内容：草刈り・刈った草の集積・ごみ拾い等 草刈り機をお持ちの方はお貸し下さい。）

- ・ウォーキングをしたくなる様な堤防にしませんか？！
☆ みんな健康になりましょう！
- ・みんなで取り組んでみませんか？！
☆ 人びとの連帯感が生まれる町づくり！
- ・春は菜の花、秋はコスモスなど咲き誇る堤防にしましょう！！
☆ 豊かな心を育てる！



新別府川で、ジョギング大会や駅伝大会を開催しませんか！
東大宮の各団体さんと協力して開催出来たらいいなー！ と切望しています！！

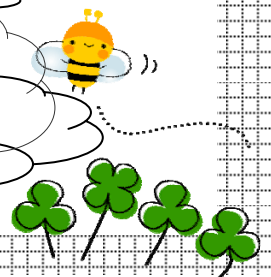
募集してます！

クラブサポーター

<< クラブのお手伝いをしてくれる方を募集しています。 >>

- ・自分の特技をみんなに教えて頂ける方！！
- ・写真を撮るのが好きな方！！
- ・広報誌を作っていただけの方！！
- ・子供と一緒に遊んで頂ける方！！
- ・地域のために活動したい方！！

お気軽に、事務局まで
ご連絡下さい。





◆◆◆ ストレスをかかえることの多い現代人 ◆◆◆

過剰なストレス状態は、循環器、消化器、呼吸器、神経・筋、内分泌疾患などの誘因となることが知られています。交感神経やホルモン分泌等を介して、狭心症や心筋梗塞、高血圧症などの循環器疾患の発症にかかわっています。その予防のためには、適宜ストレス状態を解消し、ストレス蓄積を防ぐ必要があります。

ストレスの対処法は、「気づき」をキーワードにするものと、「リラクゼーション」をキーワードにするものに分けられます。カウンセリング、交流分析などが前者に相当し、自室訓練法、ヨガや筋弛緩法などが後者に相当します。また入浴、軽度のスポーツなどもリラクゼーションの方法として有効ですし、思い切って2~3日ゆっくり休養することも大切です。まずは日々の生活の中で自分にできるものに取り組んだり、ときには心療内科などで専門家に相談するとよいでしょう。



◆◆◆ ミネラルウォーターはダイエットにいい?? ◆◆◆

ミネラルウォーターとは、容器入りの飲料水のうち地下水を原水としたものをいい、添加物などの調整を行っていないものをナチュラルウォーターやナチュラルミネラルウォーターと呼びます。原水が地下水でないものはボトルドウォーターと呼んでいます。

また、ミネラルウォーターはカルシウムやマグネシウムが豊富な硬水と、これらの成分が少ない軟水に大別されます。硬水はノンカロリーでミネラルを摂取でき、またマグネシウムが多いものは腸内浸透圧に与える影響で便秘になりにくいなどの効果が期待できると思われています。通弁がよくなることは好ましいことですが、減量の本質は筋肉や骨の重量をできるだけ落とさずに脂肪を燃焼させることです。便秘と減量は直接的には関係しません。いずれにしても、ミネラルウォーターに過大な期待を寄せるのではなく、状況に合わせて気分よく利用するのがよいでしょう。

◆◆◆ コラーゲンの摂取って?? ◆◆◆



コラーゲンは皮膚の弾力強度を強める働きや、靭帯、腱、骨、軟骨などの結合組織に強度を与える重要な働きをしています。ちまたではコラーゲンの摂取によって、肌の張りやつやが保持・増強される、あるいは骨、関節疾患に伴う症状が緩和するなどの情報をよく目にしますし、コラーゲンを含む健康食品も多数販売されています。

では、実際、効果の程はどうなのでしょう。コラーゲンは紫外線などにより発生する活性酸素によっても質や量が変化してしまいます。加齢によってコラーゲンを合成する働きが低下しコラーゲンの量が減少します。一般に化粧品などに使われているコラーゲンは、保湿財の目的で配合されているものです。

また、コラーゲンを食品として摂取する場合がありますが、取り込まれたコラーゲンペプチドは全身に配合されますが、必ずしも効いて欲しい部位（たとえば皮膚や関節）にだけ届くわけではありません。期待に反して、人が健康食品として摂取したときの皮膚の老化や関節に対する改善効果に関しては、十分な科学的データが得られていないのが現状です。

毎日の食生活の中で、たんぱく質をはじめとする栄養素をバランスよく摂取していれば、コラーゲンの生成(アミノ酸とアミノ酸どうしを合成する酵素、そしてその酵素の働きを補うビタミンC)に必要な栄養素が不足することはまずありませんので、あえて健康食品としてコラーゲンを摂取する必要はないと言えるでしょう。

健康づくり1月・2月より抜粋転載

あとがき

梅の花も咲き誇り、桜の蕾も賑わみかけています。道端では、菜の花が満開。東雁ヶ音団地の東側の菜の花が見事です。自治会長さん始め、自治会の方が手入れされているのを見かけます。いつも有り難うございます。😊