

体にいいことしてますか

スポーツ NOW



80人が 太極拳研修会に参加

市婦人スポーツ協議会では、婦人の体力の維持・向上を目指し、毎年実技講習会を実施しています。今年度は、毎週セラトピア土岐で太極拳を教えてみえる高坂綱子先生を講師に、12月に3週間にわたって開催しました。



太極拳とは、意識、呼吸、動作を結合し、ゆったりとした動きを行うことで、ツボを刺激し、神経の動きや血液をよくすることで病気の治療、健康の保持、体力を増進させる武術体育運動です。

参加者からは、「ゆっくりとした動きだけにバランスの取り方が難しく、見た目より筋力が必要で筋肉痛になりました」「基本の形が少しでも分かり勉強になった」と満足する声が聞かれました。

このコーナーに関するお問い合わせは、スポーツ振興課（内線276）へどうぞ。

参加申し込みはネイチャーセンターへ。低学年児童は親子でご参加ください。



- ・対象 参加自由
- ・内容 冬の野鳥観察
- ・雨天中止
- ・日時 二月二十二日（日）午前九時～十一時三十分
- ・費用 無料
- ・事前申し込みが必要で
- ・対象・定員 初心者・三十人（先着順）
- ・内容 コナラの原木に穴を開け、シイタケ菌を打ち込む。

体育指導委員東濃地区

功労者表彰

長年にわたり、体育指導委員としてそれぞれの市町村で活躍されている方に贈られる『平成15年度東濃地区功労者表彰』が行われました。

土岐市からは、土岐津町の武藤定夫さん、妻木町の水野智和さん、曾木町の細江孝義さんの3名の方々が表彰されました。表彰は、各地区でニュースポーツを紹介するなど、スポーツの普及を目指し意欲的に取り組んだことなどの功績によるものです。



左から細江さん、水野さん、武藤さん

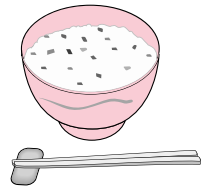
年明けの疲れた胃にいたわりを

新しい年がスタートし、新年会などでお酒のお付き合いや食事の機会が増えていると思います。つい調子に乗って飲み過ぎたり、食べ過ぎたりすると胃腸の調子を崩しやすくなります。暴飲暴食で一番多いのが、急性胃腸炎です。宴会などでは、温かいものを取るようにし、お酒を飲む間隔を空けるのも大切です。暴飲暴食は、胃にかなり負担がかかるのと同時に体重増加も招きますので気を付けましょう。

正月料理でくたびれてしまった胃袋をねぎらうという目的の「七草がゆ」は、解毒、そして緑黄野菜の乏しい冬のビタミン補給源として知恵が活かされている風習です。

体を休めたあとは、適度な運動も心掛けるようにしていきましょう。

風呂あがりのストレッチや、室内で足踏みなどを行ってみては。外を歩くのと同じだけの効果があるそうです。



催し物
だより
2月

陶史の森・
ネイチャーセンター
☎595144