

体にいいことしてますか

スポーツ NOW



婦人スポーツの祭典 260人が参加!

市内の婦人が集まり、競技ごとにチーム対抗でスポーツを楽しむ「婦人スポーツの祭典」が行われ約260人が汗を流しました。

このイベントは、家庭婦人にスポーツに親しむ機会をもってもらおうと、婦人スポーツ協議会（玉置直美会長、会員402人）が主催し、6月15日の駄知体育館でのバレーボールを皮切りに、市内3会場で6競技が行われました。成績は以下の通りでした。



優勝チーム

- バレーボール Aリーグ:ときつクラブ Bリーグ:泉フレンド
- ソフトバレーボール ホワイトレディースA
- ソフトボール 土岐西和
- 卓球 下石卓球クラブ
- バドミントン Aリーグ:鈴木ゆかり・林ひとみ組 Bリーグ:加藤ゆみ子・松原江利子組
- インドアカ (土岐市ルール) Aリーグ:泉西インドアカ Bリーグ:スマイルズB (全国ルール)
- Aリーグ:コスモスC Bリーグ:HIKARI B

夏バテしてませんか

夏バテはこうして起こる!



このような悪循環に加えて、夏は、熱帯夜のために寝苦しくて睡眠不足になったり、生活のリズムが乱れがちとなり、その結果、体調がくずれて夏バテを起こしてしまいます。

夏を元気に乗り切るための 生活の工夫 生活のリズムを

生活のリズムのたて直しは、まず“睡眠”をきちんと確保することから。就寝と起床の時刻をきちんと守りましょう。夏の生活のリズムをつくるには、子どもたちと一緒にラジオ体操に参加するのもよい方法です。

冷房は上手に

冷房する場合は、外気温との差を5、6 以内にします。また、就寝中はクーラーをつけたままにしないで、寝る前に寝室を冷やしておく程度にしましょう。

寝つきをよくするための工夫

適度な疲労感は睡眠を誘います。生活の中で軽い運動を取り入れましょう。お風呂はぬるめにしてゆっくり入ると、自律神経を落ち着かせ心身がリラックスします。また寝前の暴飲・暴食は避けましょう。



汗をかくことが多い夏場は、ビタミンやミネラルの消耗が激しく、積極的に補給しなければなりません。新鮮な野菜や果物、乳製品などを努めて取るようにしましょう。

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。一人でも参加できます。低学年児童は親子でご参加ください。

・対象 参加自由
・双眼鏡は貸し出します。

・内容 秋に飛ぶ野鳥の観察
(雨天中止)

・日時 九月二十八日(日) 午前九時～十一時三十分

・対象 小中学生、家族連れ、一般(初心者に限る)

・準備 汚れてもよい服装、手ぬぐい

・要申し込み
(要申し込み)

・草木染め教室
・日時 九月七日(日) 午前九時～十一時(雨天中止)

・内容 植物を使って自然の草木染めを行う。

・対象 一般、家族連れ
(要申し込み)

・草木染め教室
・日時 九月六日(土) 午後七時～九時(雨天中止)

・内容 秋の虫の鳴き声を楽しむ。

催し物 だよりの 9月

秋の虫を探し鳴き声を聞こう

陶史の森・ネイチャーセンター ☎595144