

OSC NEWS

創刊号

みんなが集まる みんなが育てる みんなで楽しむ おしまスポーツクラブ

〒939-0284 射水市新開発 300 大島体育館内
TEL・FAX (0766) 52-7719
E-mail : ooshima-sc@po9.canet.ne.jp

設立から5ヶ月

おかげさまで、会員数も順調に増え 感謝しております。

このたび地域への情報発信として

OSC ニュースを発行させていただきました。

おしまスポーツクラブは、みなさまとともに歩み

育っていきたく願っています。

今後とも温かいご支援、ご加入を心よりお待ちしております。

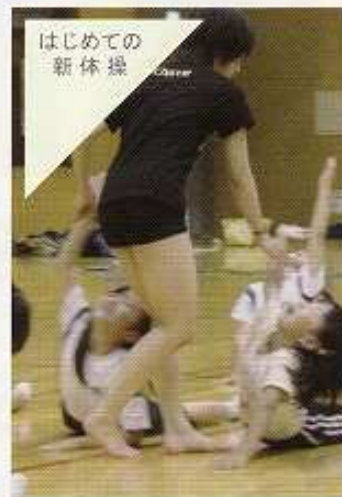
(スタッフ一同)



スポーツキッズ



スポーツキッズ



はじめての
新体操



太極拳

OSC は、おしまスポーツクラブの広報誌です。

出張! なんでもスポーツクラブ  今開発

6月11日(日) 今開発 婦人会

第1弾の教室は、今開発公民館で、婦人会員によるリラックスヨガの教室でした。親子連れ20名余りの参加があり、好評の滑り出しでした。参加者の皆さんは、周りが知り合いの分大人も子供も気兼ねなくヨガを楽しめ、とてもリラックスした時間をすごされていました。(M.K)

参加者のことば

- ・ヨガは参加したいけど平日の19:30からではなかなか行けない。出張してくれるのであれば、またぜひとも参加したい。
- ・近所の人とやるのだから、気を使わなくて、のびのびとできるところがいいですし、娘(小学生)も一緒に参加できる場所もいいです。
- ・なかなかヨガをする機会などないですが、先生の呼吸法がほかで習ったのよりやさしいし、初心者でも辛くなく行えてよかった。機会があればまた参加したい。
- ・ヨガをすることにより、体の左右のバランスの悪さがよくわかりました。これからの生活でもヨガの姿勢を取り入れていきたい。

<他にも出張してきました。>

- 6/13 大島中央保育園 訪犯教室
6/22~7/7(5回) 大島女性の会 健康体操レクリエーション体験教室
7/9(予定) 北野婦人会 親子太極拳
*今後も自治会や婦人会、各種団体からのお問い合わせをお待ちしております。



健康保持・老化予防 太極拳

体験! ナイターテニス教室



金曜
PM 7:30 ~
大島公民館

中国武術のひとつである、太極拳。一般の拳法のイメージと違い、ゆったりと円に沿った流れる動きが特徴です。

受講生からは、「股関節・腰が丈夫になった。」「体のバランスが良くなった。」「つまづいて転ぶ事が無くなった。」「足が軽くて動きやすい。」などの声が聞かれました。

24の動作を覚え、背筋をピンとし、視線を一定に、股関節で体重移動する。いやはやなんとも難しい。しかし、覚えようとする意識が脳の活性化になり、老化予防に役立つと開先生は言われます。

これからの健康保持には大変良い教室です。中国4000年の歴史をみなさんも体験してみは? (えっちゃん)

五月からナイターテニス教室が始まりました。そんなに難しくないだろうと思っていた超・初心者の私・・・しかしラケットで球を打つと、これがなかなか難しい。何回か空振りしたことも(´д`)・・・やっぱり基本は大事ですね。

初心者コースの講師、岡田美砂先生に指導を受け、ラケットの握り方から教えてもらってまずはフォアの練習から始めました。

とてもわかり易い指導で、現在も楽しくテニスを受講中です。このまま気の合う仲間とテニスを続けていければいいなと思っています。なぜなら・・・テニスをした後のビールがうまいんだよね!! 今はこれにハマり付きです。(M.N)



大島
テニスコート
PM 7:30 ~
火曜

OSC NEWS 紙面広告

広告募集中!

7月29日(土) 午後5時~ 大島商工まつり

おしまスポーツクラブ 出店

大島小・大門中
学生服
体操服
スック

shimizu
SELECTION

射水市小島(アブリオ前) Tel. 52-3719

こだわりの責任施工!

土木一式工事
株式会社 前田土木
〒939-0288 射水市小林476番地
TEL:0766) 52-0571
FAX:0766) 52-0308

遊びを取り入れて、楽しく運動 **スポーツキッズ**

心身ともに美しく **はじめての新体操**



土曜

AM10:00~

前期日程

6月 17, 24,
7月 1, 8, 15

後期日程

12月 2, 9, 16
1月 13, 20

6月17日から始まったスポーツキッズ、大島体育館で行われた教室には小学1年生から3年生まで12名の元気な子ども達が集まり、体操やスポーツをして汗を流しました。

開講式の後、講師の西田貴子さんと英語を交えての準備体操で頭、肩、ひざ、つま先の体操をしたり身体をほぐしたりして、子どもたちは元気に大きな声を出して楽しそうでした。その後行われたシュートボールでは、ソフトなボールや三角コーンを使ってのパスや、2人組で攻めと守りの練習をした後ゲームをして楽しんでいました。

大島のキッズたち、スポーツで元気にたくましく育ってくださいね!
(シンちゃん)



火曜

PM7:00~

習い事を始めるには良い日だと言われる6月6日から始まったはじめての新体操。参加者は小学1年~3年の女の子です。

講師の遠矢先生は、まずシューズのそろえ方、挨拶の仕方から指導されました。ボールを使った練習では、左右のバランスを取りうまく体を使う事が大事。最初はうまくできなかった子たちもだんだん上手になって、きれいな動きになっていきます。

参加した子たちの感想の多くは、ボールを上手に投げられたことを上げてました。本人たちも手ごたえを感じたようです。

礼儀から入り、体をきれいに動かす。美しいひとになるひとつのヒントを教えてもらっている教室でした。
(ひげじい)

子供を叱らなくなる!? **リラククスヨガ**

健康フーム **人気No.1** 心身への効果はどんなもの?

木曜

PM7:30~

5月11日より毎週木曜日、19:30から大島公民館で開催されているリラククスヨガに参加されている方(田守春雄さん・前田恵江さん)にお話を伺いました。



高橋 洋子

質問: 受講されてなにか感じたことがありますか?

田守: 普段使わない所に気持ちのいい痛みを感じます。キイテるって感じです。

前田: ゆっくりだけどポカポカして、汗がジワッと出てきます。

田守: 視力も良くなったみたいです。

講師: それは血流とリンパ腺の動きが良くなったからです。

田守: そういえば、子供を叱らなくなりましたね。

講師: 深い呼吸で自律神経を整え、ストレス発散をされたからでしょう。日常生活での深いゆっくりとした呼吸が大切なんです。

「呼吸は体と心の架け橋」です。

(Y子・K子)



前田 恵江

田守 春雄

ヨガ

癒し

心身強化

ストレス解消

精神安定

健康維持

リラククス&リフレッシュ

おがたや

富山県射水市小島(旧8号線アブリオ前)
TEL 0766-52-1141
FAX 0766-52-1952

射水市唯一の自動車学校
富山県第一自動車学校
射水市小島 715
TEL 52-0722 FAX 52-5461

おおしま薬局
oshima pharmacy 富山県射水市赤井 39
0766-52-6032

夏・本番!

梅雨があけたら、夏・本番! 暑いからってクーラーの前ばかりにいてはだめ。こんな時こそスポーツクラブにいらっしやい!

うきうき!
わくわく!

夏休みキッズ

ワクワク楽しい夏休み! バスでとやま健康パークへ行くプール1回と、夏休み工作2回が一緒になった教室です。たくさんのご参加をお待ちしております。

対象 小学校1年生~6年生 定員 30名
参加費 クラブ会員 1500円 非会員 2000円
回数 3回

- 活動内容**
- 7月23日(日) (とやま健康パーク、プール活動)
9:00 大島体育館出発
15:00 大島体育館帰着
 - 7月29日(土) (大島体育館、竹細工教室)
9:00~11:00
 - 7月30日(日) (大島体育館、紙細工教室)
9:00~11:00



サマーナイト フェスタ

去年まではファミリースポーツフェスタの名前で親しまれていましたが、今年から名前も内容もリニューアル!? 履いた長靴を遠くに飛ばしたり、フラフープをどこ

まで転がせるか競い合ったり。これって本当にスポーツなのかしら?

おおしまスポーツクラブがおくる、**スポーツ納涼祭!** 誰もが楽しめるイベントです。

- 対象 どなたでも参加自由! 定員はありません。
- 参加費 クラブ会員 無料 非会員 100円
- 日時 8月5日(土) 18:30~20:30
- 場所 大島コミュニティ公園グラウンド

夏の夜は…遊ばナイト!!

トレッキング

テーマは「立山再発見!!」雄山山頂を目指すグループには山岳指導者が、室道周辺散策グループにはナチュラルリストが同行します。名峰立山を体感してください。



対象 どなたでも 定員 50名
参加費 クラブ会員 4000円 非会員 5000円
日時 9月24日(日) 6:30 大島体育館出発

●リレー寄稿●

スポーツクラブに期待!

大島自治会連合会 会長 島田重太郎



「OSC ニュース」の創刊おめでとうございます。私たちのまちは合併によって大きくなり、自治会と行政は「要望・陳情型」から「提案・協働型」の関係に変化し、自治会連合会の役割も大きく変わります。自治会連合会が中心となって地域の各種団体と協議し、各地域がそれぞれ特

色あるまちづくり計画を策定し実行する、いわゆる自己決定・自己責任が求められます。

おおしまスポーツクラブは、これから策定する大島地区のまちづくり計画の中心的な柱の一本と考えており、おおしまスポーツクラブに大きな期待をしています。

●サークル紹介●

おおしまスポーツクラブのサークルを紹介します。

大島地区のスポーツ少年団 (対象-小学生)

●大島フレンズ 場所 大島小学校
毎週 水曜・木曜 午後5時~7時
土曜 午前9時~12時 または 午後1時~4時

●大島ベアーズ 場所 大島小学校
毎週 火曜・金曜 午後5時~7時
土曜 午前9時~12時 または 午後1時~4時

●大島サッカースポーツ少年団 場所 大島小学校
毎週 木曜~土曜 午前6時30分~

●射水 TOMBIG 場所
毎週 火曜 午後7時~8時30分 大島小学校
毎週 木曜 午後7時~8時30分 大島体育館

●大島ジュニアテニス 場所 大島テニスコート
毎週 水曜 午後5時~7時
毎週 土曜 午前9時~11時

●大島卓球スポーツ少年団 場所 大島体育館
毎週 金曜 午後7時~8時30分

一般サークル (対象-中学生~一般)
★大島バドミントンクラブ 場所 勤労者体育館
毎週 火曜 午後7時30分~9時30分

健康
まめ知識

“メタボリックシンドローム”って何？

「メタボリックシンドローム」とは、過食や運動不足による内臓脂肪蓄積と、高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病を重複して発症している状態を指します。



健康アドバイザー
大島 州歩津



これらの病気は、お互いが密接な関係をもって発症していて、それぞれの病気が軽度であっても多く合併すると動脈硬化を促進して、脳梗塞や心筋梗塞などがおきやすくなります。「メタボリックシンドローム」を予防するためには、まず、内臓脂肪を減らすことです。

「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後に薬。」

生活習慣の改善（運動の習慣化、食生活の見直し、禁煙など）階段の上り下りや自転車の使用など、普段の生活でできる運動もいんですよ。

＜メタボリックシンドロームの診断基準＞

- 内臓脂肪型肥満（リンゴ型肥満）
ウエスト周囲径・男性 85cm 以上・女性 90cm 以上
（内臓脂肪面積が 100 平方センチメートル以上）に加え以下の 2 項目以上が該当する場合



- ① 血中脂質
中性脂肪 150mg/dl 以上
HDL コレステロール 40mg/dl 未満

- ② 血圧
最高血圧 130mmHg 以上
最低血圧 85mmHg 以上

- ③ 血糖
空腹時血糖値 110mg/dl 以上

※ 日本成人病予防協会刊行「ほすび」89号より本文引用
※ 富山県健康推進士会

お知らせ ●8月27日(日)とやま健康パークにてメタボリックシンドロームについての講演と無料測定会が13:00よりあります。

会員 募集中

■申し込み方法

クラブ事務局（大島体育館内）にて直接お申し込みください。
（受付時間）9：00～16：00 体育館休館日（月曜日）を除く

■申し込み手続きに必要なもの

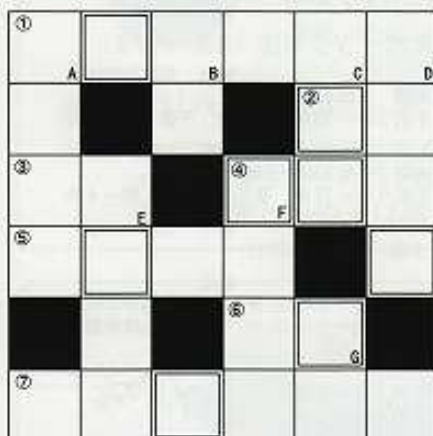
入会申込書・会費・保険料・顔写真
縦3cm × 横2cm（スナップ写真でも可）
※顔写真が用意できない場合は、事務局にて撮影できます。



頭の体操

クロスワードパズル

2重枠の文字を組み合わせて単語を完成させてください。



タテのかぎ

- A 何段飛べるかな？
- B 雑煮の中身は？
- C ゲームコーナーではこれを入れて遊びます。
- D ○○○○のネックレス
- E とろ、うに、いか と言えば？
- F お金はのちほどでけっこうです。
- G 朝は元気に○○できまーす。

ヨコのかぎ

- ① アニメ「となりのトトロ」の中でメイがお母さんに届けたものは？
- ② 内角ギリギリに○○コース攻め！
- ③ 釣り人には人気でも困ったお魚ブラック○○
- ④ ○○○の書き取りテスト
- ⑤ 漢方薬で有名なきのこ さるの○○○○
- ⑥ あ～、腹○○!!
- ⑦ 内臓脂肪症候群○○○○○○・シンドローム

編集後記

あれもこれもお知らせしたい！
手探りのなかでOSCらしいニュースを伝えて行こうとスタッフ一同張り切りました。（ミッチー）

汗びっしょりで、メタメタ・ポロポロリック・シンドロームを書きました。（「A 7e7e...（しまやす）

リラックスヨガ 心と体にグッド!!
男性陣も参加くださいね。（Y子・K子）
次回はもっと多くの人に感想を聴きたいな。（M.N）

読むと作るでは大違い！変なところがあっても暖かくなが〜目で見てくださいね。（ひげじじい）

OSCニュースの名付け親は実はぼくです。今度はみんなとキャラクターを考えようかな。（シンちゃん）

はじめて取材を経験しました。モタモタでしたが、いろんな人達に逢えて楽しかったです。（えっちゃん）

★今日のプレゼント!

大島体育館内、クラブ事務局に専用の解答用紙があります。必要事項を記入して、専用応募箱にお出してください。正解者の中から抽選で3名様に「越中寿し本舗おかだや」のオリジナル押し寿司「立山の賦」をプレゼント致します。属ってご応募ください。＜締め切りは7月末日まで＞

