



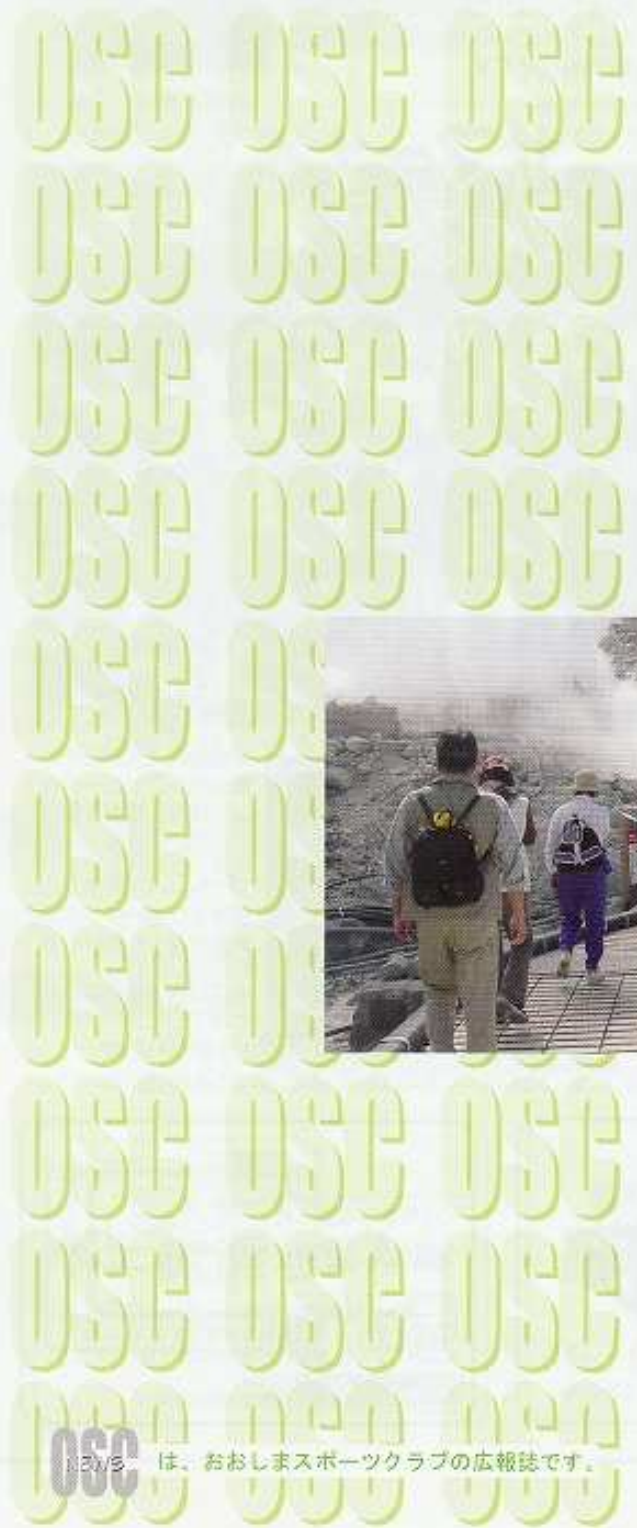
みんなが集まる みんなが育てる みんなで楽しむ

# 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

# NEWS

2号



表紙：トレッキング特集

9月24日(日) 目的地：立山・室堂



▼ヨツバシオガマ



ひとやすみ～!



地獄谷



富士山も  
見ちゃった～!



**天**候に恵まれ、  
最高のトレッキングでした。  
次の行先…**募集中!**



うきうき!  
わくわく!

7月23日 とやま健康パーク

# 夏休みキッズ

満  
身  
御  
礼



おかげさまで、総勢 60 名以上の参加。ワイワイがやがや…でしたが、泳げない子が泳げるようになったり、宿題も仕上がったりと、子供も親も大満足のイベントとなりました。



最初は怖がっていた子も…

工作教室  
7/29・30  
大島体育館にて

## 好評! ナイターテニス Part 2



9/12 毎週火曜  
大島テニスコート

前回好評につき、ナイターテニスもパート 2 が始まりました。天気に恵まれ、テニスコートを使える日が多く、これで上達しなきゃうそですよ。けっこうラリーも続くようになったし、どこかで腕試ししてみたいなあ。そんな声も出始めた教室です。



## よさこいFINAL演舞



残念ながら、参加人数不足のため、やむなく 7/1 の教室を最後に閉講。また、閉講の要望があれば、前向きに検討しま〜す!

おおしま・小杉・下 3スポーツクラブ交流

## ボーリング大会



3クラブから総自慢 90 名が集まり、3人1組のチーム戦を行いました。小学生からの参加で、大会は大盛り上がりでした。おおしまの最高位は4位でした。次回はがんばるぞ〜!

## ジュニア陸上

「1秒位は早く走れるようになった。」子供たちはとてもいい笑顔で話してくれました。保護者からも陸上は運動の基本だからと、とても好評の教室でした。



9/13 ~ 10/18 毎週火曜

## サマーナイトフェスタ



家族連れ 120 人が 7 種類のレクリエーションに挑戦し歓声を上げていました。おなじみのストラックアウト、ペットボトルを使ったボーリングや、長靴を遠くへ思いっきり飛ばしたり…涼しい夜の楽しいひとときでした。

8/5 大島コミュニティ公園グラウンドにて。

寿・祝・法要料理/仕出し料理全般

結納・結婚披露宴等の給仕進行など  
ご希望の方はお申し付けください。

## 貸席 海老屋

代表 海老 功(鳥取出身)

射水市三ヶ水津町1183-1 (県立小杉高校北側通り)

TEL 0766155-4654(代) FAX 55-4653

012045-0242 駐車場有り

酒処 味処

## さん歩

射水市小林 488

TEL 0766-52-3299 FAX 0766-52-3299



総合建設業

## 株式会社新港土木

- 本社 〒934-0005 富山県射水市善光寺 21 番 17 号  
電話 0766-82-2051(代)
- 営業所 〒934-0095 富山県高岡市石丸 704-3



## 初めての 新体操 2

体操大好きな子集まれ!  
好評につき、第2弾がいよいよ始まります。  
今度は小学生全学年が対象だよ。



11/21・28  
12/12・19  
1/23・30

火曜日

時間 午後7:00～8:30

場所 大島体育館

受講料 会員 1200円

非会員 2400円+スポーツ安全保険料

## ラージボール 卓球

大きな玉だから簡単に打てます。  
ラリーも長くし、けっこう面白い。  
知らず知らずがいい汗がかけます!



11/24・12/1・8・15・22

1/19・26・2/2・9・16 (金曜日)

時間 午後1:30～3:00

場所 大島体育館

受講料 会員 1000円

非会員 2000円+スポーツ安全保険料

## ステップアップ スキー

寒いときこそ雪遊び!  
スキーバスがあなたをゲレンデまで  
送迎してくれます。



1/27(土) 場所 牛岳温泉スキー場

集合 大島体育館 出発8:00

定員 50名

会員 3500円

非会員 4000円

### 健康 まめ知識

## “元気は旬と運動で『笑う角には福来る!』”

この季節は気温も低く体調管理も難しい時期。風邪などひいていませんか?  
風邪を予防するには「うがい・手洗い」と、からだがつもつ元気、免疫力を高めることが大切です。免疫力がなくなると風邪が治りにくい、疲れやすい、病気になるやすい…となります。元気を保つためには日頃から免疫力を高めましょう!!



寄稿者 富山県健康推進士 島本 由紀

## “今日から出来る免疫力UP 3つの方法”

### 1. バランスの良い食事

まずは、バランスの良い食事、免疫を高める食物を摂ることです。

#### ・免疫を高める食事

- 旬の食材を取り入れた献立作り (根菜類など冬の食材は体を温める作用があります。)
- 丸ごと自然の形に近い状態で食す (玄米、小魚、など)
- 発酵食品を上手にとる (納豆、味噌、漬け物など) ● 食物繊維で快腸生活。

- ・ 体質を弱くする食事 ・ インスタント食品 ・ 加工食品 ・ 動物性脂肪の多い食品 ・ 人工的清涼飲料水
- ・ 農薬がたくさん使われている野菜 ・ ファーストフード ・ スナック菓子



### 2. 「笑う」、「泣く」

笑うことで免疫細胞のひとつ「NK細胞」が活発になり、体を守る働きが強まるとの研究報告もされています。また、同時に「泣く」ことも免疫力を上げます。

ただし、泣くといっても悔し涙のようにストレスから来る涙ではなく、感動して流す涙のことです。

### 3. 運動する

ムリのない適度な運動がとても効果的です。ウォーキングやジョギングなど軽めの有酸素運動の継続も免疫力を高めます。おおしまスポーツクラブで気軽にスポーツを楽しみましょう!

美と健康のオアシス  
**Beauty up!**  
コスメス  
**中越**  
専門電話 02-0284-02-0781  
※営業時間 AM9:20～PM 20:00 年中無休

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

**J A いみず野**  
**大島支店**  
〒939-0287 射水市小島 704  
TEL (0766)52-1206  
FAX (0766)52-0433



**11/5 (日)**  
9時～15時

とにかく来て  られま〜!!

健康とスポーツがテーマの楽しいお祭り!

**参加無料**

内履きズックを各自ご持参下さい。

■開催場所 大島体育館

# おおしまスポーツまつり



## 午前の部

- 9:30 ~ 開会式 太極拳体験
- 10:00 ~ つばさ・大島南部 大島中央保育園児による演技
- 11:30 ~ ソフトエアロビ体験

献血車も来るから来てね〜!



## 午後の部

- 13:00 ~ 大島小学校4年生 よさこい演技
- 13:30 ~ リラックスヨガ体験
- 14:00 ~ へちま投げ大会
- 15:00 ~ おたのしみ抽選会



閉会式・もちまき

クラブ活動写真 展示販売



## 体験スポーツコーナー

- スナッグゴルフ・スポーツ吹き矢
- ソフトエアロビ
- リラックスヨガ・太極拳
- パンブーダンス
- ソフトフリスビー
- キャッチングザスティック

## オリエンテーリング

各チェックポイントを回り キーワードを探そう! みごとクリアして景品をゲットしちゃおう

## おまつり縁日コーナー

豚汁・焼きそば・から揚げ  
ポテト・コロッケ・フランクフルト  
おこわ・ジュース・つまみこ

## 無料! 健康コーナー

- 光ヶ丘病院
- 血圧脈波・肺機能・体脂肪
- 動脈硬化の健康チェック
- 富山県健康管理士会
- ・健康相談
- ・血流測定
- ・ハンドマッサージ

## ちびっこゲームコーナー

- チョコQピタリゲーム
- コイン落としゲーム
- ラッキーボールゲーム

## ●リレー寄稿●

### 青空に輝く立山

北高木 横山睦子



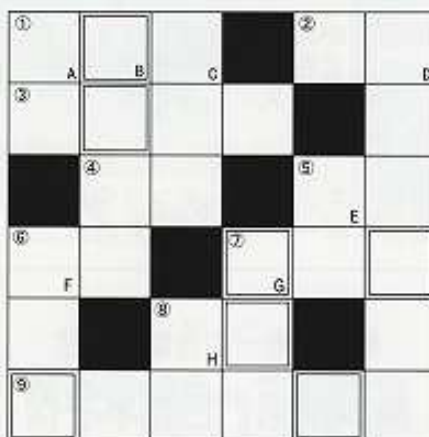
立山には、他の山では味わえない雄大な、爽快感がある。何気なく我が家にあった「OSC創刊号」を開くと、「トレッキング立山再発見!」という文字が目につき、早速応募した。

当日はカメラを片手に軽装で家を出た。室堂に到着した後、三十余名は雄山山頂を目指し、私を含め七名はナチュラルリストの案内で、玉殿岩屋を訪ね、立山開山・修験場の由来を聞き、室堂小屋を経てハイマツ林を縫い、ミドリガ池・血の池を見下ろし、高山植物を鑑賞し、地獄谷へと散策した。富士山も見えた気持ちよい登山日だった。

おおしまスポーツクラブの次の企画が今から楽しみです。

## 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 ジブシーは流波の〇〇
- B 好き嫌いなんで食べなさい! きゅうりの〇〇〇〇
- C 朝鮮漬けとも言う
- D 陸続きに隣り合う県が一つしかない都道府県は?
- E 黙っていてもわかるの。女の〇〇よ。
- F 小林にある居酒屋さん。いつもお世話になってます。
- G 日曜日のお昼どき 〇〇〇におまかせ!
- H 栄養補助食品のこと、〇〇リメント

## ヨコのかぎ

- ① 〇〇をつなぐ、駅伝競走
- ② 生まれたばかりの小鳥
- ③ 「〇〇〇〇の音をききにこよ草の庵」 松尾芭蕉の句
- ④ べったんべったん 月でウサギがついている
- ⑤ 弁当忘れても〇〇忘れるな!
- ⑥ 関西国際空港は大阪府 泉〇〇市にあります
- ⑦ 明日はテストだ! このページを丸〇〇しなげや
- ⑧ お化けが見える? それは目の〇〇カクだよ
- ⑨ とうもろこしをフライパンで炒って作ったもの

★**今回のプレゼント!**

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ください。正解者の中から抽選で3名様にJALいみず野大島支店様より、「アパナチュール歯ブラシ5本セット」をプレゼント!! 當ってご応募ください。〈締め切りは11月末日まで〉

