



特定非営利活動法人(NPO法人)

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

3号

表紙：歩こう会特集

5月27日(日) 目的地：魚津蟹気楼ロード



5/27(日)

晴天に恵まれた歩こう会、魚津歩こう会の方に、米騒動発祥の地や蟹気楼について、わかりやすく説明していただきながら、41名の参加者が魚津蟹気楼ロードをのんびりと楽しく散策しました。残念ながら、蟹気楼は現れなかったものの、かまぼこの絵付け体験や、地引網見学、「ありそドーム」の展望タワーも楽しめ、昼食では浜焼きを満喫し、大満足の一日でした。



イーカんじに焼いてますう〜



いっぱい歩いてお腹すいた〜!

家族へのお土産？
今晚のおかず？食べるのがおもしろい
出来栄え〜▶

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

射水ブランドツアー

4月14日～15日

いつもはスポーツを出前する、出張!なんでもスポーツクラブ。今回は少し趣向を変えて、射水ブランドツアーを企画運営しました。

1泊2日で、万葉線・新湊のおすし屋さん・ホテルイカ観光・内川沿い散策・弓道の大会見学・ヘチマ産産でのリース作りと盛りだくさんの内容でした。横浜市から参加された目島さんは、「魚もおいしいし、ホテルイカの漁を間近で見られたのも貴重な体験でした。またこの時期に射水市に来たいですね。」と大満足でコメントをしてくれました。



内川沿いの散策



ヘチマのリース作り



間近で見るホテルイカ漁

インストラクター
野村 恭子先生

にこにこエアロ&フィットネス

4/17～毎週火曜 10:00～11:00

女性に大人気!軽快なリズムに合わせ、先生の掛け声と楽しいトークで始まり、時々笑い声が聞かれる楽しい教室です。

ボールやマットを使い、ゆっくりとしたリズムとアロマオイルでリラックスし、筋肉を緩めメリハリのある運動がとても効果的です。参加した方からは、「日頃のストレス解消、若返り、笑顔になる、いい汗をかける」などの声が聞かれました。野村先生は「特に骨盤定筋を鍛えることで体のバランスが整い、綺麗な姿勢を保つことにより関節痛の予防になります。また、リズムに合わせ手足を動かす事が頭も使うことになり、体全体の活性化にもなります。」とおっしゃられました。是非、男性の方もこの機会にチャレンジしてみてもいいのでは?



取材 (シンちゃん)



自分でできる整体教室

5/25～毎週金曜 14:00～15:00

整体と言うと、治療院で施術してもらうものという印象がありますが自分自身で行うことも出来るそうです。

講師の藤本雅明先生は「自力整体と言うものは自分自身の体の重みを利用して、こわばった筋肉をほぐし、ゆがんだ骨格を矯正するもので、血液やリンパの流れを整え、緊張した体を脱力体にするものです。」また、「外部からの刺激だけではなく、自然治癒力を高めるためには、食生活の改善による整食法も重要です。胃袋が仕事をしていない時は他の内臓がのびのびと働き、体内の老廃物を掃除してくれるのです。」とおっしゃられています。

普段から忙しい生活を行っている私達には、体だけではなく胃袋のゆとりも大切なのですね。



ジュニアバドミントン

5/10～毎週木曜 19:00～20:00



毎回人気のジュニアバドミントン教室、今回から低学年向けの「さわやか」と、高学年向けの「はつらつ」の2つの教室を開催しています。低学年向け「さわやか」バドミントン教室では、まず子供たちがシャトルに慣れることから始まり、楽しく基礎体力をつけるための試みとしてラダートレーニングも取り入れています。指導者の窪田さんは、「小さい頃にいろんな運動をすることは、脳の発育にも大きくかかわってきます。バドミントンの楽しさを知ってもらうことも大事ですけど、子供たちがもっと運動好きになり元気な大島っ子になって欲しいですね。」と今後の教室への意気込みを語ってくれました。

取材原稿
広報部 ワキユミ

ナイターテニス

5/22～毎週火曜
19:30～21:00

晴れの日にはテニスコート、雨が降ったら大島体育館で行うので、中止や延期がなく皆さんの好評を得ています。今回で3回目となるこの教室、初級、上級に別れて、コーチ二人に指導してもらっています。ある初級者の方は、初日、手での球出しから行い、だんだん遠くなるにつれラケットでの球出しとなり、なんと二日目からはネットをはさんでのラリーに…と上達され、テニスの楽しさを実感されています。コーチにお手本を見せてもらったり、一球一球アドバイスをもらえるので、自分にあった練習が出来、楽しみながら上手くなれると評判です。親子や友達同士など、男女問わず色々な方々が参加されている教室です。

“OSC新体操倶楽部”

6/5～毎週火曜
 低学年 18:00～19:30
 高学年 19:30～21:00



人気の新体操が「OSC新体操倶楽部」と名前を変えて
 始まりました。教室は2部構成です。
 今年度からは1年間通しての教室となり、子供たちのレ
 ベルも確実にアップすると思います。

講師の手塚先生は今年新湊高校を卒業したばかりのフ
 レッシュな方で、アシスタントの二人の高校生とともに
 「OSCから大会に出場することを目指して指導してい
 きたい。」と抱負を語られました。



イベント紹介

7/22(日) 夏休みキッズ

新川牧場



今年の夏休みキッズは新川牧場で写生大会です。
 これで夏休みの宿題もクリアー？

動物にふれあい、
 おいしい空気を吸って、**お昼はバーベキュー!**
 午後からは吉田科学館を見学など盛りだくさん!!

ぜひ親子で参加して楽しい思い出を作りませんか?
 詳しい案内は後日、小学校にお配りします。

ジュニア育成陸上教室

5/8～毎週火曜 19:00～20:00

小学校5、6年生が対象のジュニア育成
 陸上教室が始まりました。陸上大好き
 で元気な子供たちが、走・跳・投の基本
 を身につけるように講師の夏野先生のも
 と、腕を振り、ももをあげて低いバーを飛び越えて走る練習や長い
 ゴムをバーに見立てた高飛びの練習、ジャベリックを使って行う槍
 投げの練習など、はじめて体験する競技に子供たちはイキイキと走
 り回っていました。この体験から未来のアスリート誕生!となるか
 もしれませんね。
 (タナクミ)



ジュニアバレーボール教室

6/9～毎週土曜 19:00～20:00

この教室では、「サーブが上手になりたい」
 という声が多いこともあって、サーブ練
 習に熱心に取り組んでいます。レシーブ
 も少しずつ出来るようになり、ゲームに
 なるまでにはもう少しと言う感じです。また、「将来はバレーボール
 の選手になりたい」との声もあり、この教室から有名選手が出たら…
 なんて夢じゃないかもしれませんね。講師のバレーボール協会の方は
 「バレーボールに限らず、いろんなスポーツにチャレンジして、自
 分のしたいことを見つけて欲しい。この教室はその足がかりになれ
 ば…」と語ってくれました。
 (えっちゃん)



8/4(土) スポーツ納涼祭



夏の夜は
遊ばナイト!

ストラックアウトや
 フリースローにチャレンジして

景品をゲット!

**18:30
 スタート**

今回のクロスワードクイズの当選者の
 抽選会も行います。

受付開始 18:00より
 開催場所 大島中央公園・大島体育館
 参加対象 おおしまスポーツクラブ会員(参加無料)
 及びどなたでも(参加費300円)
 内容 ●みんなで走ろうコーナー ●スポーツ体験コーナー
 ●お楽しみコーナー ●チョット休憩・物販コーナー

新規サポーター を紹介します!

エステティックサロン
 シーベヌ・シュエット高瀬

富山市八幡新町 1200-5
 TEL 076-435-4445

会費 / 一口 5000円
 期間 / 当該年度内
 会員特典あり(詳細は事務局まで)

あゆむ塾

射水市大門 269
 TEL 52-0330



参考資料：富山県健康推進課より

“食中毒の季節到来!?”

暑くなり、ビールや冷たいもののおいしくなりました。しかし気温の上昇に伴い、湿度も高くなる6~8月は食中毒の季節と言われています。
確かに発生件数は多いのですが、実は9月がピークなのをご存知ですか??
食中毒への警戒が緩み、暑い夏の疲れが出た頃に多く発生しています。



昨年1年間に医療機関から保健所へ報告された食中毒の件数は、全国で1491件、富山県では13件です。その内訳はノロウイルスによるものが8件、食中毒菌(腸炎ビブリオ等)によるものが3件、植物性自然毒(キノコ類)が2件。ノロウイルスは主に給食施設での問題で、ご家庭では食品の加熱を充分に行うことで予防が可能です。

実はこれからの季節、食中毒よりも気にかけることがあります。それは“**食べ合わせ**”です。昔から云われるものでは、

“酒とカラシ”

かゆみが出たり、じんましん、湿疹の原因、また高血圧、高コレステロール、糖尿病の促進要因になる

“冷たいナスと冷たいそば”

“レバーとみょうが”

“トマトときゅうり”

“蟹とカキ水”

身体を冷やし手足の冷え、引いては下痢を起こす



“うなぎと梅干し”

脂と強い酸味は消化不良をお越し下痢を起こし易い、胃腸の弱い人、子供さんは要注意

“てんぷらとスイカ”

消化力を低下させる、昔からの代表的言い伝え



“ダイコンとニンジン”

ダイコンの豊富なビタミンCをにんじんのアスコルビナーゼが破壊。反面アスコルビナーゼは酸に弱いので、“酢の物”として摂るのはOKです。油揚げを加えての酢の物は絶品!

スポーツ愛好者の方 **必見!**

“ビールとラーメン”

早朝や日中に激しい運動での発汗後に冷たい飲料やビールを一気に摂取して脂っこい料理(ラーメン等)を食べると下痢を引き起こす事があります。



しかし、下痢や発熱がおきてもそれは身体に異物が入った事への大事な免疫の防御反応です。直ぐに下痢止め、解熱をせずには先ずはお医者様へいきましょう。食中毒菌も細菌性ウイルスにしても免疫を高め逃ね返す体力が一番大事です。日頃の適度な運動と休息をしっかりとって元気に夏を乗りましょう!

●リレー寄稿●

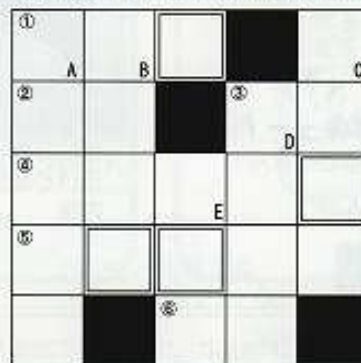
気がついたら...

今開発 前花憲太郎

今から1年半ほど前のことです。いつものように仲間内で某居酒屋で飲んでいたら、少し離れた場所に一際ぎやかなグループが飲んでいました。年代も性別もバラバラで、何の集まりなのかわかりませんでした。たまたま近所の顔見知りの方がおられたので、いっしょに地域の未来や子供たちの将来などを熱く語り合っているうちに、すっかり意気投合。そのグループが「おおしまスポーツクラブ広報部会」だったので、何がなんだかわからないうちに設立総会に出席し、月に2~3回会合に出席して、気づいたらそのまま広報部員になっていました。今の私は広報部員としてリーフレット・広報誌の作成やイベントの協力が主な活動で、実際に会員として参加もしています。昨年は、ナイターテニス・立山に登ったトレッキング・ボーリング教室など、今年は愛媛が新体操に参加するなど、親子でクラブにはまっています。次回の秋のトレッキングは利賀村の金剛山ということなので、登山好きの私は今からわくわくしています。今年は嫁も誘って家族みんなで参加しようかな。

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 バイレーツオポ00000
- B 富山県が誇る、日本最大の0000ダム
- C おおしまスポーツまつりは、クラブ最大の0000
- D 買い物をする時、必ずついてくる
- E 柔道では000が基本です

ヨコのかぎ

- ① 宮崎アニメ、千と千尋の神000
- ② ディズニーアニメ、00&スティッチ
- ③ 水平のことを、00Lと言います
- ④ 1分間に1回転するもの
- ⑤ 00000にご協力ください
- ⑥ 先の副将軍、00光園公にあらせられるぞ!

ヒント 1年に1回は受けてくださいね(^_^)

★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ください。

正解者の中から抽選でA賞2名、B賞2名、C賞3名の方に、当クラブよりNPO法人化を記念してプレゼントいたします!
抽選は8/4(土)のスポーツ納涼祭で行います。

(締め切りは7月末日)

