

逆小校区スポーツ活動推進協議会 『スポーツクラブ21ゆずり葉』案内・告知板

スポーツで健康づくり!!! 歩いて健康づくり!!! 歌って健康づくり!!!

身近で手頃なスポーツとしての卓球(ピンポン)

福原愛選手の登場でテレビにも多く取り上げられるようになり、卓球は身近で手頃なスポーツとして人気が出て来ています。何しろ場所をとらない、二人でできる、危険が少ない、なのに結構スピード感があって、スポーツの醍醐味も味わえる、特に反射神経の鍛錬に役立って自動車を運転する高齢者にはお勧め、のスポーツと言えます。

卓球という言葉はテーブル・テニス Table Tennis の訳語で本家本元はテニスですが、テニスは広いコートが必要でそこを左右前後に走り回らなければならず、高齢者にはとてもきついスポーツです。ピンポン Ping Pong はボールが行ったり来たりする様の擬音・擬態語で、外国でもスポーツ用語としてのテーブル・テニスに対して、もっと一般的にくだいて使用されているようです。

逆瀬台小学校区内には、私の知っている限りで合計20台の卓球台があります。まず逆瀬台小学校体育館に7台(学校備品6台・本会所有1台、別掲参照)、同北館1階クラブハウス(ゆずり葉コミュニティルーム)に本会所有3台(別掲参照)、次いで光ガ丘自治会館に1台、宝梅園団地集会所に本会所有1台、逆瀬川グリーンハイツ集会所に1台、アヴェルデ集会所に1台、阪急逆瀬台マンション集会所に1台(別掲参照)、この度新設なった逆瀬川マンション集会所に本会所有1台(第4面参照)、宝塚エデンの園グリーンホールに3台(内本会所有1台)、逆瀬台デイサービスセンター2階地域交流スペース多目的ホールに本会所有1台(ファミリータイプ、別掲参照)、という状況です。

これだけ身近に多くの卓球台があるので、ぜひお気軽に出掛けて行って、ピンポンと楽しんで下さいね。[本会事務局長兼教習部会部会長兼ゆずり葉卓球教室世話人 國司恒雄、参加御希望の方は

73-3114へFAXかTELを]

ゆずり葉卓球教室 A・B・Dコース

日時 A・Bコース 毎週木曜日午後13~16時
コーチ 武内 昇

Dコース 毎週火曜日午後14~16時

場所 宝塚市立逆瀬台小学校北館1階
クラブハウス(コミュニティルーム)
○デイサービスセンター側副門から入して下さい。駐車可能です。

ゆずり葉卓球教室 Eコース

日時 毎週土曜日午前10時~12時
コーチ 栗山 順、吉見三悟

場所 宝塚市立逆瀬台小学校体育館
○正門から入して下さい。
○駐車可能です。

シニアピンポンクラブ

日時 毎週月・木・土曜日午後13~16時
場所 阪急逆瀬台マンション集会所
○世話人 伊藤喜代子(71-9204)



ゆずり葉卓球教室 Cコース

日時 毎週日曜日午後14~16時
コーチ 内山 義弘
場所 宝塚市立逆瀬台小学校北館1階
クラブハウス(コミュニティルーム)
○正門から入して下さい。
○駐車可能です。

ゆずり葉卓球教室 Fコース

日時 毎週水曜日午前10時~12時
コスモス・ピンポン・クラブ
場所 逆瀬台デイサービスセンター2階
地域交流スペース多目的ホール
○駐車可能です。

ゆずり葉囲碁教室の世話人が交代



2004年3月に囲碁教室が発足して以来5年半余にわたって、世話人を務めた岩崎恵美子さん(本会事務局委員・ゆずり葉コミュニティ事務局広報委員)

が、お勤めの都合で土曜日が塞がって教室に出席が不可能になり、世話人を辞任されましたので代わりに小比賀秀斌が引き継いで務めることになりました。

TEL/FAXは72-3513です、参加希望者の方は御連絡下さい。

ゆずり葉少年野球教室に横断幕が完成



毎月第1日曜日の午前10時から12時頃まで、運動場入り口すぐの階段下において、ちっちゃな幼稚園児たちがテニスボールを投げて・打って・走って、真剣にベースボールに

取り組んでいる様子は、見ていてほんとに感心します。これを見た人々が、逆小ドラゴンの団員ではないし、いったい何をしているんだろ? と不思議な顔をしていたそうです。そこで杉野代表(本会副会長)の提案で「ゆずり葉少年野球教室」の横断幕を作りました。

健康づくりへ「三育」の勧め

加齢と共に心身が衰えて行くのはしかたがありませんが、少しでも老化を防ぎ、要介護の身に陥らないで元気に過ごしながら、いつの日かポックリ死んで行けるためには、体育・食育・脳育の三育を常日頃から心掛ける必要がある、というのが最近の定説です。

「体育」については、ホモ・サピエンスとして人間になりえた二足歩行と手の使用という原点に立ち戻らなければなりません。そこで必要なのは、一つは足の運動で毎日一回のウォーキングと毎週一回のハイキングと毎月一回のトレッキングなどで足腰を鍛えることです(現在毎月第1・第3日曜日に「ゆずり葉ピーク散策ハイキング」と同第2・第4日曜日に「行者山東観峰登頂ハイキング」を実施しています)。二つは手の運動で毎日一定時間手先を動かして何かを成し遂げる、パッチワーク・刺繍・折り紙・編み物・洋裁・和裁から囲碁・将棋・トランプ・マジシャンなどまで、もちろん料理・掃除も含めて結構たくさんありますね。

「食育」については、人類の歴史が常に食物の不足の歴史であったという事実を知らなければなりません。そこで必要なのは、一つは過食・飽食を避けて毎食腹八分目を、時には江戸時代以前の一日二食(じき)を実践することです。二つは偏食を避けて炭水化物(米飯・麺類・パン)と蛋白質(魚・肉・植物性蛋白質)と野菜(特に緑・黄・赤色野菜)を万遍なく摂ることです。

「脳育」については、身体を司って

(コントロールして)いるのは脳(ニューロン回路)である、臓器を働かせて筋肉を動かしているのは、全て脳(ニューロン回路)に繋がる神経が伝達する電気信号であるということを理解しなければなりません。そこで必要なのは、一つはストレスの解消で、人は誰でも不安感(時には恐怖)や不快感や他人には言えない悩みなどを抱えています、そのような精神的ストレスが脳(ニューロン回路)に蓄積しますと、神経に流れる電気信号を乱して身体の不調を引き起こしますので、手近なところでは大きな声を出しながら歌ったりしゃべったりしてストレスを発散させることです(現在毎週水曜日に「健康カラオケサロン」と金曜日に「健康カラオケ教室」を開催しています)。

二つは知識の吸収ですが、その一番安上がりなのは読書でしょう。人間の目や耳で捕らえた具象的・抽象的情報はいったん電気信号として脳の真ん中にある海馬帯に蓄えられ、睡眠中に取捨選択されながら大脳皮質に伝わって、その脳細胞にあるニューロンに蓄積されて行くのだそうです。私たちが記憶と言っているのはこのようなニューロンに蓄積されている電気信号のことなのです。人間の脳細胞は、3歳から20歳までの間に猛烈に増えて、それ以後は少しずつ減って行くのだと言われていますが、使われていない脳細胞は壊れて行っても、使われていない脳細胞は壊れないそうです。従って取り込む情報量が多ければ多いほど、ニューロンに蓄積される電気信号が増えて脳細胞を活性化させる訳で、旅行をしては視覚・聴覚・触覚で具象的な情報を取り込み、講演・講義やテレビなどで人の話を耳で聞いたり、読書やインターネットなどで人類が築いて来た知識を目で吸収したりして抽象的な情報を取り込み、どんどん電気信号を海馬帯経由でニューロンに蓄積して行き、脳細胞を活性化して老化を防ぐことです(この度「ゆずり葉ミニライブラリー」をゆずり葉コミュニティルームから、逆瀬台1丁目の逆瀬川マンションB棟1階に新設されたコミュニティルームへ移駐させましたので、利用し易くなります)。

【宝塚市健康づくり推進員 國司恒雄】
第4面へ続く