



今年の夏はほんとうに暑かったですね。夏場の水分補給はとても大切ですが、今年は特に水分補給をこまめに行うよう報道されていました。つつい水分のみをとってしまいますが、同時に塩分をとることが大事だとか。手軽にとれる塩飴がおすすめです。

さて、いよいよスポーツの秋が到来しました！暑さでだらけた体を引き締めるため、思いっきり体を動かさそうと思います。皆さんもぜひ磯部ふれあい公園にスポーツをしに来てくださいね！

姿勢改善教室

最近、テレビの健康番組で身体の歪みが内臓の不調や肩、腰の痛みを引き起こしているといった話題がよく報道されます。私も60代半ばとなり肩の痛みに悩んでいる一人で、非常にタイムリーな話だと思って参加させていただきました。先生の話では、人の骨格は生まれて年を重ねると前屈みとなり、歩幅もだんだんと狭くなって老いていくといった自分としてはショッキングな話から入り、その後、友達とペアとなって、肩、手の長さ、腰の高さなど身体の各所の歪みをチェックすることから始まりました。参加者全員、それはそれは真剣に、右が高い左が高いなど・・・私の友達もスポーツマンで日頃からスポーツ、ストレッチなりチをしているようでしたが、肩、腰の高さの違いで身体の歪みがあることが一目で分かりました。

先生の話によると現在、90%以上の人の背骨が歪んでいて、その多くが健康障害を引き起こしていると聞いてびっくり！！それが先生の簡単なストレッチ指導で手の長さ、肩、腰の高さが嘘のように改善され、各部分の歪みが補正されることが分かりました。

指導が終わり、何だか身体が軽くなったようにも思えました。他の参加者も同じようなことを話しており、教室に参加して本当によかったなあと思いました。ありがとうございました。ただ、教室が終わって、頭の中まで軽くなってしまって、教えてもらったストレッチ体操まで忘れてしまい、明日この体操ができるかどうか・・・？ビデオに撮っておけばよかったなあと思い、もう一度先生に指導をしてほしいと思いました。



座学



さあ姿勢を正そう！

三重県交流水泳大会

8月27日（月）大紀町大内山B&G海洋センターにおいてB&G三重県交流水泳大会がありました。

いそバスポートクラブに入会している方、夏季スイミング教室で頑張った練習した成果が出ていました。猛暑の中頑張りました。

《5・6年 男子の部》

- 中 優晟（6年） ・ 25Mバタフライ 1位（金） ・ 25M自由形 3位（銅）
・ 50M自由形 3位（銅） ・ 25M背泳ぎ 50M背泳ぎ 3位（銅）
- 南 隆虎（6年） ・ 25M自由形 50M自由形 2位（銀）
- 村田 和馬（6年） ・ 50M平泳ぎ 2位（銀）
- 南 隆龍（5年） ・ 25Mバタフライ 3位（銅）
・ 25M平泳ぎ 2位（銀） ・ 50M平泳ぎ 3位（銅）
・ 25M背泳ぎ 50M背泳ぎ 2位（銀）

《3・4年 男子の部》

- 河村 佳英（4年） ・ 25M平泳ぎ 4位

《1・2年 女子の部》

- 南 愛海（2年） ・ 25Mバタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ 自由形 1位（金）

《3・4年 女子の部》

- 南 朱雀羽（3年） ・ 100Mフリーリレー 2位（銀）
- 南 愛良（4年） ・ 50M平泳ぎ 3位（銅） ・ 100Mフリーリレー 2位（銀）
- 田中 玲那（4年） ・ 25Mバタフライ 1位（金） ・ 50Mバタフライ 2位（銀）
・ 25M自由形 3位（銅）
・ 25M平泳ぎ 2位（銀） ・ 50M平泳ぎ 2位（銀）
・ 25M背泳ぎ 1位（金） ・ 50M背泳ぎ 3位（銅）
・ フリーリレー 2位（銀）
- 阪本 安慈（4年） ・ 50M平泳ぎ 4位

《中学生》

- 林 春（中1） ・ 女子50M背泳ぎ 4位

スイミング教室

今年の夏休みもスイミング教室が開催されました。昨年、好評だったこともあり、今年は教室を四期に分けて行いました。この教室を機会に継続してチャレンジして、もう一段ステップアップしていただければうれしいです。



さあ泳ぐぞ！

～ プール報告 ～

「磯部プールたくさんのご利用ありがとうございました」

今年の暑さは、「はんばない」暑さでした。

7月10日の開設当時から、連日30度を超す日が続き、時には、気温が37度、38度という日もあり、当然のことですが、水温も34度を超えてしまい、このまま開設を続けていいのだろうか心配な日もありました。

今年の夏は、テレビをつけると、朝から晩まで「熱中症」「熱中症」でしたが、気温が体温より高く、水温が33度を超えるようなときは、プールの中でも「熱中症」になる可能性があること聞き、ある施設では、水温が高いときは、プールを閉鎖するとも聞いて驚きました。

今年の暑さは、今まで経験のないような気温、水温でしたので、水質の管理も大変でしたが、何とか最後まで藻の発生がなかったので「ほっ」としました。

また、プールの水温を下げるために、水道水を例年より多く使いましたが、来年以降も、こんな年が続くのか心配になります。

来年以降も、今年のような気候の場合、プールの水質管理や水温管理のために、多くの水が必要になりますのでご理解をお願いします。（理事長予算ヨロシクお願いします。）

磯部プールは、志摩市で唯一の市営プールです。

建設から30年を経過して、トイレやら更衣室は利用者の皆様方に不快な思いをさせていることと存じますが、何とか永く皆様方にご利用していただけるように、職員一同頑張っていますので、よろしくお願いたします。

平成30年夏

磯部プール管理人 谷崎晴彦



～ ISCからのお知らせ ～



第16回 ISC会員グラウンドゴルフ大会 参加者募集

①日時 平成30年10月14日（日）

（受付） 午前8時30分～

（開会式） 午前9時00分～

（試合開始） 午前9時15分～

【雨天中止／午前7時30分までに決定】

②場所 磯部ふれあい公園 多目的広場（グラウンド）・芝生広場

③参加資格 ISC会員及び磯部町在住・在勤者（中学生以上）

④競技方法 4ゲームトータル個人戦

⑤賞品 1～3位 飛び賞 BB賞 ホールインワン賞

⑥参加費 ISC会員 一人200円 会員外 一人500円（保険代含む）

⑦申込方法 申込書に必要事項を記入し、10月10日（水）午後5時までにいそベーススポーツクラブ事務局までお願いします。



ふれあいスポーツ祭2018 日程変更のお知らせ

10月28日に予定していましたふれあいスポーツ祭は、都合により下記の日程となります。よろしくお願いたします。

①日時 平成30年12月1日（土）
（受付） 午前8時30分～

②場所 磯部ふれあい公園

③種目 ドッジボール、ビーチボールバレー、グラウンドゴルフ

詳細が決まり次第、告知いたしますので、ご参加お願いたします。

志摩市介護予防ボランティアポイント事業 (ふれあい公園清掃ボランティアポイント事業)

10月のふれあい公園清掃ボランティアを実施いたしますので、ご協力をお願いします。

日時 10月11日(木) 午前9時～11時まで
場所 磯部ふれあい公園
内容 ふれあい公園内除草作業及び草刈り作業
準備物 飲み物、タオル及び清掃道具の持参をお願いします。



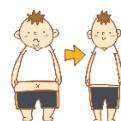
恒例の「第16回 ISC 駅伝大会」は、
 平成31年1月27日(日)に開催予定です。詳細が決まり次第
 お知らせしますので、ふるってご参加をお願いします。

10月の教室開催予定 教室へ参加される場合は資格確認のため、会員証を提示してください。
 なお、日程は、会場等の都合で変更する場合があります。
 ホームページか事務局で確認のうえ、ご参加ください。

教室名	日時	対象	会場
バレーボール	6.13.27日(土)	小学生会員	ふれあい公園 総合体育館
	17:00～19:00		
楽笑体操	3.10.17.24日(水)	会員	ふれあい公園 総合体育館
	19:30～21:00		
野 球	13日(土)	小学生会員	ふれあい公園 グラウンド
	9:00～12:00		
硬式テニス	3.10.17.24.31日(水)	小学生会員	ふれあい公園 テニスコート
	19:30～21:00		
ラグビー	14.21.28日(日)	小中学生会員	志摩高等学校 グラウンド
	9:00～11:00		
陸 上	2.16.23.30日(火)	会員	磯部中学校 グラウンド
	19:00～21:00		
サッカー	4.18日(木)	会員	磯部中学校 グラウンド
	19:30～21:30		

あとがき

毎年夏になると、大汗かきだからなのか、食欲が多少落ちるからなのか5kg位体重が落ちます。でも秋になるとキッチリ戻るのです。夏場の体重より更に5kg位少ないのが理想なんですがうまくいかないものです。



問合せ先 NPO法人いそベスポーツクラブ TEL 0599-55-3345 FAX 0599-55-3346