

## 神石高原町野球大会に 15 チーム！

8月10日、中学生野球部4チームを含む15チームが熱戦を繰り広げました。真夏の炎天下の下、決勝までの4試合を1日でこなす体力と気力。そして、抜群のチーム力を発揮して見事アルバ



優勝チーム アルバトロスのみなさん

ロスが初栄冠を勝ち取りました。参加いただいたみなさん！大変お疲れ様でした。  
(体育協会野球部)

## ロマンじんせき 『けんみん文化祭ひろしま' 08』へ出演

和楽器や日本舞踊、歌を主な活動としているロマンじんせきでは、このたび、10月5日に安芸高田市民文化センターで開催される『けんみん文化祭ひろしま' 08』に出演が決定。メンバー全員一生懸命練習に励んでいますので、ぜひみなさん見に来てください！  
(福永 F)



# 神石高原 BASKET NEWS



バスケットニュース

広報神石高原では、みなさまからのお便りやお知らせ・俳句など、お待ちしております。みなさままでこのページをご活用ください。

あて先

〒720-1522 神石高原町小島2025  
神石高原町役場企画課「神石高原バスケットニュース」係  
E-mail jk-kikaku@town.jinsekikogen.hiroshima.jp

## ライオンズクラブが公園の草刈り

神石油木ライオンズクラブ(美田雅彦会長)は、毎年の奉仕活動の一環として、8月7日、油木キリスト教会前の公園の植木の剪定や草刈りをされました。公園内におられた権現山八十八カ所の第73～75番の釈迦如来や薬師寺如来の石仏もはっきりと顔を出されました。猛暑の中、皆さんお疲れ様でした。(近田 O)



## 子どもたちの灯籠が照らす盆踊り

豊松納涼盆踊り大会が8月14日、豊松中学校グラウンドで開催されました。子供御輿が「ワッショイ、ワッショイ」と元気な掛け声とともに、商店街の皆さんの協力を得て灯籠街道となった商店街を練り歩き、会場では豊松保育所の子どもたちが作った灯籠が照らすなか盆踊りが行われ、里帰りの人を交えて夜遅くまで続けました。  
(上豊松 N)



## 保健福祉

### センターだより



## 運動習慣を身につけよう

—『ウォーキング』のすすめ—

運動をするのにとっても良い季節になりましたね。適度な運動には、心身ともに様々なよい効果が期待でき、自分にあつた無理のない運動を継続することが大切です。いつでも、どこでも、誰もが簡単にできる運動、それが『ウォーキング』です。

### ウォーキングの効果

- ・生活習慣病の予防につながります。
- ・肥満の予防・改善に役立ちます。
- ・心臓・肺・血管の機能が高まります。
- ・筋肉を発達させます。
- ・骨の老化を防止します。
- ・体力アップし、暑さ寒さに強くなります。
- ・気分転換になり、ストレスを解消します。

### ウォーキングのポイント

#### ・スピード

歩く速さは「息がきれないで話ができる程度の早歩き(速歩)」で、歩幅は身長約半分を目安に軽快に歩きましょう。

#### ・時間

30分間(約3,000歩)、または、分割して10分間(約1,000歩)を3回を目標にしましょう。

#### ・頻度

週4～5回を目安にしましょう。まずは、1日10分間(約1,000歩)を増やす

## 新着本紹介

- ・時が滲む朝(第139回芥川賞 受賞作)  
楊 逸/著 文藝春秋
- ・切羽へ(第139回直木賞 受賞作)  
井上 荒野/著 新潮社
- ・こうふく あかの  
西 加奈子/著 小学館
- ・がばいばあちゃんの手紙 島田 洋七/著 幻冬舎
- ・レインツリーの国 World of delight  
有川 浩/著 新潮社
- ・猛女と呼ばれた淑女 祖母・斎藤輝子の生き方  
斎藤 由香/著 新潮社
- ・ゲゲゲの女房 人生は…終わりをよければ、すべてよし!  
武良 布枝/著 実業之日本社
- ・いいことずくめのトマトレシピ  
石原 結實/著 角川SSコミュニケーションズ
- ・Field,Wind 青春スポーツ小説アンソロジー  
あさのあつこ・五十嵐貴久/著 ジャイブ
- ・ファンタジーエン 反逆の天使  
ヴォルフラム・フライシュハウアー/著・東山 明子/訳  
ソフトバンククリエイティブ
- ・伴走者たち 障害のあるランナーをささえる  
星野 恭子/著 大日本図書
- ・流れ行く者 守り人短編集 上橋 菜穂子/作・二木 真希子/絵 偕成社
- ・ラブ、スター★ガール ジェリー・スピネッリ/作・千葉 茂樹/訳 理論社
- ・大人になる前に身につけてほしいこと  
坂東 眞理子/著 PHP研究所
- ・自分の顔が好きですか? かづきれいこ/著 PHP研究所
- ・ボクナナ! 岡田 慎一/著 文芸社
- ・かいけつゾロリ カレーVSちょうのうりよく  
原 ゆたか/作・絵 ポプラ社
- ・美しく青き道頓堀川 桂 三枝/文・黒田 征太郎/絵 アートン
- ・鯛 桂 三枝/文・黒田 征太郎/絵 アートン
- ・悲しい犬やねん 桂 三枝/文・黒田 征太郎/絵 アートン
- ・考える豚 桂 三枝/文・黒田 征太郎/絵 アートン
- ・ワニ 桂 三枝/文・黒田 征太郎/絵 アートン

このほかに新しい本も入りましたので、ご利用ください。



2008 10 October

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
*	*	*	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	*

● 休館日 ■ 絵本のおはなし会

### 来月の「絵本のおはなし会」

10月も「ゆきんこ」のみなさんによる楽しい絵本のおはなし会があります。みなさんぜひ聴きにきてください。

とき

10月 4日(土) ひる2時～  
10月 18日(土) ひる2時～

ところ

シルトピアカレッジ図書館  
(児童コーナー)

ことから始めましょう。

### ウォーキングシューズの選び方

膝や足首を痛めないために、シューズは適当なものを選びましょう。

#### ① 通気性

足の甲の部分にメッシュ素材が使われているなど、通気性のよいものがおすすです。

#### ② 重さ

シューズの重量は体重の1%以内を目安にしましょう。

#### ③ つま先

履いてみて足の指を少し広げられるくらいの余裕が必要です。

#### ④ インソール(シューズの中)

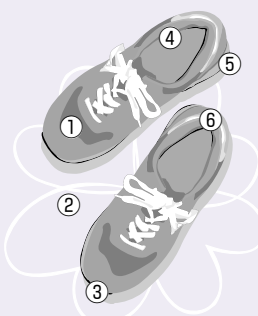
足への衝撃を和らげるための適度なクッションが必要です。

#### ⑤ かかとのクッション

歩くときの衝撃を吸収するため、ある程度の厚みと弾力のあることが必要です。

#### ⑥ ヒールガード

かかとを包み込むように、しっかりとしたものを選びましょう。



### 運動パフォーマンス

適度な運動を継続していると、血糖のコントロールがよくなったり、筋肉が発達して基礎代謝が上がりエネルギーを消費しやすくなったり、太りにくい身体に変わっていきます。運動によりエネルギーを消費しやすい身体にしておくと、食事だけのダイエットに比べリバウンドしにくくなります。