



## クラブ訪問の様子

### 【スポコミいさはや】

今年3月に設立したスポコミいさはやの活動を見学しに行ってきました。夏休みということで、朝から小学生のサッカー教室が開催されていました。この日は傘を差していてもずぶ濡れになるくらいの大雨(>\_<)しかし、子ども達は雨なんか気にせず、必死になってボールを追いかけていました。

スポコミいさはやは、定期的な教室以外に子ども達を対象にしたキャンプやJリーグ観戦、ボランティア活動として海水浴の清掃活動も行っています。スポーツをすること以外の活動も行っており、理念でもある『スポーツで繋がる輪』地域コミュニティとして、人と人をつなぐスポーツの役割を大切にしながら活動を行っています。



- 設立年度  
平成27年3月22日
- 種目  
サッカー、ヨガ、バドミントンなど
- 会員数  
90名

### 【雲仙市がまだすSC】

雲仙市のがまだすスポーツクラブが毎年開催している、ソフトバレー交流大会の見学に行ってきました。今年は過去最高の25チーム150名以上の参加で大変盛り上がりしていました。年々若い参加者が増え、さらに3世代でチームを組んでいるところもあり、世代間の交流、家族間の交流、地域住民間の交流が行われていました。大会を通してこのような交流ができることは素晴らしいですね。スローガンである、『目指そう！スポーツで明るく健康的な地域づくり』のために、今後も活動を頑張りたいです。

- 設立年度  
平成21年2月21日
- 種目  
ソフトバレー、グラウンドゴルフ、ソフトテニスなど
- 会員数  
208名



各総合型クラブ代表者へ

9月上旬にお送りしました、文科省が実施している「平成27年度総合型クラブ活動状況調査」の提出期限が10月2日(金)までとなっています。まだ提出していないクラブは、ご提出くださいますようお願いいたします。

## 「がんばらんば体操コンテスト」を開催します。

- 日時:平成28年2月13日(土)13時開場・13時30分開始
- 場所:小野体育館(諫早市黒崎町170番地3)
- 参加費:無料
- 詳細:別添チラシをご覧ください。
- 問い合わせ先:長崎県スポーツ振興課 担当:森

県政番組「こちら県庁広報2課」でがんばらんば体操の活動の様子が放送されます。ぜひご覧ください。お見逃しの方は、インターネット放送局「よかテレ」でご覧になれます。「よかテレ」で検索してみてください！



| チャンネル | 日にち                | 時間     |
|-------|--------------------|--------|
| NBC   | 9月19日(土)<br>20日(日) | 21:54~ |
| NIB   | 9月22日(火)           | 22:54~ |
| KTN   | 9月23日(水)           | 21:54~ |
| NCC   | 9月24日(木)           | 18:55~ |

### ★健康づくりQ&A★ (健康・体力づくり事業財団 健康づくり8より)

Q. 高血圧の予防のため、「かるしお」な食生活が大事であると話題に上がっていますが、どんな食事なのでしょう？

A. 塩分は高血圧に関係していて、塩分の摂取量が多いと血圧は高くなります。塩分は血圧を上げることにより、脳卒中や心臓病の危険性を高めます。また、塩分のとりすぎは、腎結石や骨粗鬆症、胃がんなどの病気とも関係しています。1日の塩分摂取量は、健康な方は男性では8g未満、女性では7g未満をすすめています。

「塩分を減らしてもおいしい」ではなく、「少ない塩分だからこそ、おいしい。」それが、「かるしお」の考え方です。独自の「八方だし」などを用い、うまみと素材の持ち味を生かす料理法です。

《減塩クリアポイント》

①うす味の料理でも食べ過ぎない。②汁物は1日1杯以下にする。③漬物、つくだ煮、明太子などのごはんの友は控える。④外食は塩分量に注意し、漬物・汁物は残すようにする。⑤練り製品、肉加工品は、減塩タイプを選び多用しない。⑥めん類のスープはできるだけ(半分以上)残す。⑦市販の惣菜やインスタント食品は塩分量に注意して選ぶ。⑧塩づけ、干物など塩蔵品は控える。⑨食卓で醤油やソースなどを使いすぎない。⑩おやつは塩分量にも気をつける。

### ♪イベント案内♪

| 日時              | 内容                    | 場所       |
|-----------------|-----------------------|----------|
| 9月23日(水・祝)19時~  | V・ファーレン試合(VS ツエーゲン金沢) | 県立総合運動公園 |
| 10月4日(日)13時~    | V・ファーレン試合(VS ロアッソ熊本)  | 県立総合運動公園 |
| 10月10日(土)9時50分~ | 長崎県ヒューマンエラー防止研修会      | アルカス佐世保  |
| 10月18日(日)13時~   | V・ファーレン試合(VS FC岐阜)    | 県立総合運動公園 |