

2018年7月

## 【スポーツ吹矢教室の開催】

スポーツ吹矢は、普通の深呼吸と違い、矢を吹くときに、胸式と腹式を使って瞬間的に強い呼吸をするため、健康にとっても良いそうです。次の8つの効果があるそうです。

- (1)延髄が活性化され、不眠症の解消や体調も改善されます。
- (2)胸筋が鍛えられ、ぜんそくに効果的です。(3)吹き出すとき腹筋が鍛えられ、内臓の働きがよくなります。(4)体の隅々まで酸素を送り込めます。(5)血液の循環が促進され、内臓の諸器官が活性化されます。(6)腸が刺激され、便秘や食欲不振の解消に効果的です。(7)的へ当てようとすると、精神集中度がアップします。(8)吹き矢に熱中すると、ストレス解消に役立ちます。



構えて、ねらいを定めて！

今年度の主要事業の一つとして「スポーツ吹矢教室」を開催しました。4月26日(木)・5月11日(金)の2回、公認指導員 森原典子 さんの指導で行いました。最初は、「うまく飛ばせるのだろうか?」「的に当たるのだろうか?」と不安に思いながらの試し吹きでしたが、慣れるにしたがって、6m先の的をめがけて、勢いよく矢を発射していました。5回1セットの吹き矢体験を2セット・3セットと重ねるうちに、体も暖まり、健康吹矢の効果が実感できました。森原先生に、鹿野の皆さんの命中率は「すごい!」とお褒めの言葉をいただきました。



的をめがけて、フッ!

6月6日(水)には、紺屋町の皆さま方が集落での教室を実施されました。そして、11月には、下町の皆さま方が「健康教室」の一環として実施予定です。また、公民館でも毎月1回「健康スポーツ吹矢教室」を実施します。そして、各集落での実施の要望があれば、道具一式の貸し出しと指導にまいります。気軽にお声かけください。お待ちしております。楽しく・爽快で、健康維持間違いなしですよ。

## 【今年もあいさつ運動のぼり旗を設置します。】

「できたかな 今日のあいさつ にじゅうまる」こじか園 澤田 春花 さん  
「あいさつで 結ぶ人の和 地域の輪」鹿野小6年 伊井 大希 さん  
「ありがとう 心にひびく メッセージ」鹿野中1年 川田 葉 さん

学年は  
29年度

トレセン前

これらは、平成29年度鹿野町あいさつ運動「標語コンクール」の最優秀賞を受賞した作品です。まち普請の会では、これらの作品で「のぼり旗」を作成し、毎月初めに掲揚しています。掲揚場



こじか園前

所は、こじか園玄関、トレセン前、支所前、鹿野学園流沙川学舎前、旧鹿野小学校フェンスの5か所です。「笑顔であいさつ」安心のまちづくり活動の一環として実施しています。お近くをお通りの際は、ご覧ください。なお、お車での通過の際は、くれぐれも事故のないようにお願いします。