



# プール情報

発行日  
2015. 11. 17  
No. 243

発行 大船渡市社会福祉協議会事務局(Y・Sセンター内) ☎ 27-0001 FAX 27-0800



全国障がい者スポーツ大会  
和歌山県で10月22日～25日まで障がい(身体・知的)者スポーツ大会が開催され、岩手県勢が各部門で大活躍しました。水泳大会部門の県代表に当プールの利用者の今野房子さんとフレッシュ教室の佐々木嵩知さんが出場し、今野さんが2冠に輝き、佐々木さんが4位の成績でした。

全国障がい者スポーツ大会  
和歌山県で10月22日～25日まで障がい(身体・知的)者スポーツ大会が開催され、岩手県勢が各部門で大活躍しました。水泳大会部門の県代表に当プールの利用者の今野房子さんとフレッシュ教室の佐々木嵩知さんが出場し、今野さんが2冠に輝き、佐々木さんが4位の成績でした。

3・6・9・12冊終了の8人に、YS利用優待券(3回分)を贈呈しました。

冊数	1/4~7冊	2/5冊	記念品贈呈者
1	2142	2468	大和田恭子
2	2369	2472	千葉輝光
3	2426	2556	鈴木聡子
4	2470	2564	葉澤みよ子
5	2471	2574	佐藤健瑠
6	2528	2575	菊池千代記
7	2540	2578	渡邊響
8	2549	2581	藤田葵子
9	2555		
10	2591		
11	2603		
12	2613		

プール利用者手帳  
8人に記念品!  
プール利用者手帳登録640人。  
10月中手帳終了者28人で、その内訳は、次表のとおりでした。

日常生活に取り組める簡単な伸びや、体をきたえるストレッチ等を紹介します。  
○日常で取り組む運動  
○有酸素運動と抵抗運動  
○無理なく継続できる運動  
○自分に合った運動強度を知る



女性のトレーニング講座  
12月7日(月曜日)

10:00~12:00

受付 9:30~10:00  
(メディカルチェック)  
●運動靴、汗拭き持参  
●利用料が必要です  
●運動しやすい服装

この頃「体力が落ちてきた」と感じている人、参加しませんか。

## 参加者募集

数か月間、盛岡市営プールで開催された県の強化練習に参加し、レベルアップを図ってきた二人の努力が、全国大会において自己ベストタイムを樹立できたのでしよう。  
今後、益々の活躍を期待しています。

女性の筋力トレーニング講座

	区分	種目	記録	成績
今野房子	身半身	25m自由	24' 65	1位
		25m背泳	35' 62	1位
佐々木嵩知	知青年	50m自由	29' 92	4位
		25mバタ	13' 99	4位

過日NHK「ためしてガッテン」で、19年間3万人を追跡調査をしたデータによると、コーヒーを飲む人は脳卒中や心筋梗塞での死亡率が低くなるとの報道があった。  
インスタントコーヒーの粉を料理に振り掛けても効果的。焼きそばなどは香ばしくなると紹介されました。  
皆さん試してみませんか。(多田)

## ひよこ

体内の水分・筋肉・脂肪量の分布と割合を知ることができます。  
12月5日(土曜日)  
10時~15時(正午~午後1時除き)  
申込み不要。直接お越しください

## 筋力測定会

○指導士入室日を月毎表示します。

注意 ○上靴持参ください。

- 筋力運動
- 体幹バランス運動
- 機器の利用(有酸素運動)

内容 ●ストレッチ運動

午後 1時半~3時まで

毎週 火曜日・金曜日

また、トレーニングルームを利用したいけど一人では不安という人は、トレーニング指導士が、定期的にトレーニング室に入室しますので一緒に継続利用してみませんか。