

みんなでつくろう大船渡 市民活動の輪

—第70回—

岩手スポーツウエルネス吹矢協会 大船渡リアス支部

■スポーツウエルネス

吹矢とは

スポーツウエルネス吹矢は、5〜10m離れた円形の的をのめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。性別・年齢を問わず、誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツとして注目されています。

健康効果の秘訣は、腹式呼吸をベースにした吹矢式呼吸法です。精神集中や血行促進、細胞の活性化に役立ち、内臓の諸器官にも良い影響を与えます。また精神力・集中力が身に付きます。

競技では、1ラウンド（3分以内）に5本の矢を吹いて、規定によるラウンドを競技し、その合計点を競います。



市民体育館で練習を行っています

■活動内容

生きがいがづくり、健康づくりのため活動しています。老人会などで体験会も開きますので、お声掛けください。
▽練習日 毎週月曜日
▽時間 午後1時30分〜3時30分
▽場所 大船渡市民体育館



会員の皆さん

市は、ともに協働するまちづくりを目指しています。このコーナーでは、大船渡市民活動支援センター協力のもと、市内の市民活動団体やイベント情報などを紹介します。
第70回は、岩手スポーツウエルネス吹矢協会大船渡リアス支部の紹介です。

■メンバーを募集しています

一緒に活動する仲間を募集しています。高い運動能力や肺活量は必要ありません。楽しみながら健康になりましょう。

▽問い合わせ先

岩手スポーツウエルネス吹矢協会大船渡リアス支部
支部長 中村和司（☎090・2278・0024）

いきいき！健康講座

170

インフルエンザを

予防しましょう

岩手県内では、インフルエンザの流行が続いており、気管内でも流行期入りしています。インフルエンザを予防するには、一人一人の「かからない」、「うつさない」という気持ちが大切です。

予防対策をしっかりして、インフルエンザにかからないようにしましょう。

■インフルエンザとは

インフルエンザは、インフルエンザウイルスにかかっている人のせき、くしゃみなどで空気中に放出されたウイルスを吸うことで感染します。感染すると、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。併せて、普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、せきなどの症状も見られます。

まれに、子どもでは急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎を伴うなど、重症になることがあります。

■しっかり予防をしましょう

インフルエンザの予防には、せきエチケット（※）や、帰宅時の手洗い、うがいなどが重要です。また、症状がある場合には、早めに医療機関を受診しましょう。

■インフルエンザにかかってしまったら

- ① 具合が悪ければ、早めに医療機関を受診しましょう。
 - ② 安静にして、休養をとりましょう。特に睡眠を十分にとることが大切です。
 - ③ 水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。
 - ④ せき・くしゃみなどの症状があるときには、周りの人へうつさないために、不織布マスクを着用しましょう。
 - ⑤ 人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場などに行かないようにしましょう。
- ▽問い合わせ先
健康推進課
☎1581

《せきエチケットとは…》



① せきやくしゃみが出る時は、できるだけ不織布マスクをすること

② とっさのせきやくしゃみの際にマスクがない場合は、ティッシュペーパーや手などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けてないこと

③ 鼻水、たんなどを含んだティッシュペーパーはすぐにごみ箱に捨て、手のひらでせきやくしゃみを止めたときはすぐに手を洗うこと

「毎日おいしい♪健康ごはん道場」を開催します

血圧や血糖が高くお困りの人に、ごはんがおいしく健康になれるレシピを紹介します。

▷ 期日

◎第1回「血圧編」

・開催日＝2月28日(金)

◎第2回「血糖編」

・開催日＝3月18日(水)

▷ 時間＝午前10時～正午

▷ 会場＝保健介護センター

▷ 内容＝ミニ講話、調理実習

▷ 対象＝大船渡市民

▷ 受講料＝無料

▷ 持参するもの＝エプロン、三角巾または手ぬぐいなど、手拭き用タオル



▷ 定員＝各20人

▷ 申込締切日＝各開催日の3日前（土日祝日を除く）

※定員になり次第締め切り

▷ 申込方法＝電話、ファクス、メールで申し込みください。

ファクス、メールは件名を「健康ごはん道場参加」とし、氏名、電話番号、参加希望日を記載ください。

▷ その他＝希望する人は両日とも申し込みが可能です。

▷ 申込先／問い合わせ先＝健康推進課成人保健係
☎1581 / ☎1589 / メールアドレス＝ofu_kenkou@city.ofunato.iwate.jp

市民活動インフォメーション

みんなで一緒に学ぼう会 「団体紹介チラシをつくろう」 ～その70～



市民活動を行っている団体の皆さん、自団体の活動をPRするチラシを作成しませんか。

3月8日(日)にリアスホールで開催する「大船渡市市民活動まつり」や、今後の活動にぜひご活用ください。

▷ 日時＝2月14日(金)午後1時～4時

▷ 会場＝大船渡市市民活動支援センター（サン・リア2階）

▷ 対象＝市内で市民活動を行っている団体

▷ 参加料＝無料

▷ 定員＝10人

▷ 内容＝チラシ作成

※チラシ掲載事項として、団体の活動目的、活動内容（いつ、どこで、どんなことをしているのか）、PRしたいことなど考え、メモをしてきてください。

▷ 持参するもの＝パソコン（貸し出し可）、活動写真数枚、データを持ち帰りたい人はUSB

▷ 申込方法＝2月13日(木)までに電話またはメールで申し込みください。

▷ 申込先／問い合わせ先＝大船渡市市民活動支援センター ☎15702