

上毛町体育協会登録スポーツクラブ部員募集

体育協会に登録しているスポーツクラブを紹介します。

ドッジボール コウゲ・キッズ

代表者氏名 ●角 純一 72-4284
 練習日/練習場所
 ■月:18:30~20:00 友枝小学校
 ■水:18:30~20:00 西吉富小学校
 ■金:18:30~20:30 友枝小学校

大平クラブ(ママさんバレー)

代表者氏名 ●山本 糸り子 72-3595
 練習日/練習場所
 ■火:20:00~22:00 健康増進施設
 ■木:20:00~22:00 健康増進施設

上毛町ゲートボール協会

代表者氏名 ●東 一成 24-9275
 練習日/練習場所
 ■水: 9:00~12:00 多目的運動広場
 ■木: 9:00~12:00 多目的運動広場
 ■土: 9:00~12:00 多目的運動広場

上毛町卓球サークル

代表者氏名 ●高野 正博 72-2094
 練習日/練習場所
 ■月:20:00~22:00 トレーニングセンター
 ■土:20:00~22:00 トレーニングセンター

大平少年野球クラブ

代表者氏名 ●谷中 正則 72-3587
 練習日/練習場所
 ■火:18:00~20:00 多目的運動広場
 ■木:18:00~20:00 多目的運動広場
 ■土:14:00~17:00 多目的運動広場

日本空手協会豊築支部新吉富教室

代表者氏名 ●後藤 恭佑 090-4771-3534
 練習日/練習場所
 ■月:18:30~21:00 南吉富小学校
 ■水:18:30~21:00 南吉富小学校
 ■金:18:30~21:00 南吉富小学校

上毛町ソフトボール部

代表者氏名 ●一華 俊幸 090-6426-2530
 練習場所
 ■多目的運動広場

上毛町少年剣道大新館

代表者氏名 ●久恒 宏彦 72-2356
 練習日/練習場所
 ■火:18:00~20:00 トレーニングセンター
 ■木:18:00~20:00 トレーニングセンター
 ■土: 9:00~11:30 上毛中学校

フォルトゥーナ上毛町ジュニアバレーボールクラブ

代表者氏名 ●山本 勝弘 72-3595
 練習日/練習場所
 ■水:18:00~20:30 健康増進施設
 ■金:18:00~20:30 健康増進施設
 ■土: 9:00~18:00 健康増進施設

上毛町バドミントンクラブ

代表者氏名 ●中森 博通 72-3545
 練習日/練習場所
 ■水:20:00~22:00 トレーニングセンター
 ■土:20:00~22:00 トレーニングセンター

上毛町グラウンドゴルフ部

代表者氏名 ●矢岡 深 72-2526
 練習日/練習場所
 ■木: 9:00~12:00 多目的運動広場
 ■火: 9:00~12:00 下唐原広場
 ■金: 9:00~12:00 下唐原広場
 ■木:13:30~15:30 総合グラウンド

上毛ミニバスケットボールクラブ

代表者氏名 ●松井 敏己 72-3835
 練習日/練習場所
 ■月:17:00~19:00 西吉富小学校
 ■土:17:00~19:00 南吉富小学校

少林寺流練心館空手道

代表者氏名 ●出口 孝 72-4201
 練習日/練習場所
 ■水:18:30~20:00 トレーニングセンター
 ■金:18:30~20:00 トレーニングセンター

上毛町バタンク協会

代表者氏名 ●榎田 一己 72-4105
 練習日/練習場所
 ■月・火・水・金・土: 14:00~16:00 総合グラウンド
 夏期: 15:00~17:00 総合グラウンド
 ■木: 15:00~17:00 総合グラウンド

新吉富クラブ(ママさんバレー)

代表者氏名 ●納富 美幸 090-8839-7151
 練習日/練習場所
 ■火:20:00~22:00 トレーニングセンター
 ■金:20:00~22:00 トレーニングセンター

新吉富Jrサッカークラブ

代表者氏名 ●村上 英之 72-4221
 練習日/練習場所
 ■火:18:00~20:30 総合グラウンド
 ■木:18:00~20:30 総合グラウンド
 ■土・祝:9:00~12:00 総合グラウンド

上毛町ソフトテニス部

代表者氏名 ●福本 利三 72-4085
 練習日/練習場所
 ■日:13:00~日没 多目的運動広場
 テニスコート

新吉富少年野球クラブ

代表者氏名 ●安永 智輝 72-3758
 練習日/練習場所
 ■火:17:30~20:30 総合グラウンド
 ■木:17:30~20:30 総合グラウンド
 ■土: 9:00~17:00 総合グラウンド
 ■日: 9:00~17:00 総合グラウンド

大平少年少女空手道クラブ

代表者氏名 ●岡田 茂 090-2516-3591
 練習日/練習場所
 ■火:18:30~21:00 友枝小学校
 ■金:18:30~21:00 南吉富小学校

少林寺流空手正流塾上毛支部

代表者氏名 ●小出石 晶 72-2612
 練習日/練習場所
 ■水:18:30~20:00 友枝小学校
 ■水:18:30~21:00 友枝小学校(高校・一般)
 ■金:18:30~20:00 唐原小学校
 ■金:18:30~21:00 唐原小学校(高校・一般)

ファミリーバドミントン

代表者氏名 ●茂森 美佐子 72-3498
 練習日/練習場所
 ■土:20:00~22:00 西吉富小学校

※詳細については各クラブへ直接お問い合わせください。

保健師だより 食中毒に気をつけましょう!

食中毒の主な原因である細菌は、気候が暖かく、湿気が多くなる梅雨から夏にかけて増殖が活発になります。とりわけ、食肉に付着しやすい「腸管出血性大腸菌(O-157など)」や「カンピロバクター」、食肉のほか、卵にも付着する「サルモネラ」による食中毒の発生件数が多く見られます。

食中毒症状は主に腹痛や下痢、嘔吐や吐き気などですが、食中毒とは気づかず重症になったり、死亡したりする例もあります。

食中毒を予防する三原則 ~つけない・増やさない・やっつける~

① つけない…洗う・分ける

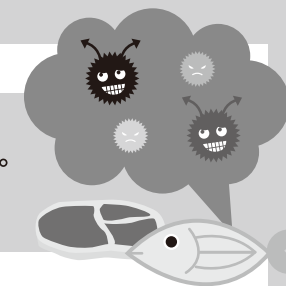
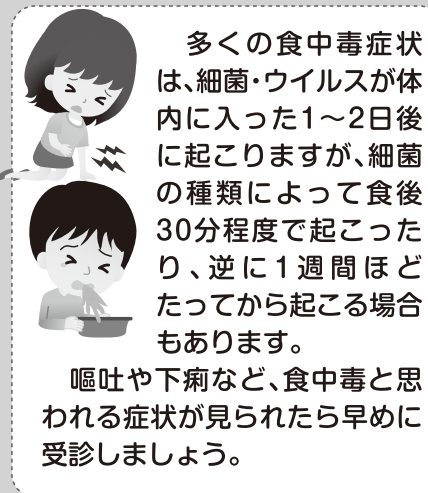
- ・食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないよう、こまめに手を洗う。
- ・包丁やまな板など、肉や魚などを扱った調理器具は使用することに洗剤で洗う。
- ・肉や魚の汁が他の食品に付着しないよう、分けて保存・調理する。

② 増やさない…低温で保存する

- ・作った料理は室温に放置せず、すぐに食べるか、冷蔵庫に保存する。
- ・細菌の多くは10℃以下で増殖のペースがゆっくりとなり、マイナス15℃以下で増殖が停止する。
- ・肉や魚、野菜などの生鮮食品は購入後、すみやかに冷蔵庫に入れる。
- ・庫内の温度上昇を防ぐため、冷蔵庫のドアを頻繁に開けることや食品の詰め込み過ぎはやめる。

③ やっつける…加熱・殺菌処理

- ・ほとんどの細菌・ウイルスは加熱によって死滅するので、しっかり加熱して食べる(中心部を75℃で1分間以上加熱)。
- ・肉や魚、卵などを扱った調理器具は洗って熱湯をかけるか台所用殺菌剤を使って殺菌する。



健康長寿のまちづくり

伸ばそう健康寿命

日本人の平均寿命は世界でトップレベルで、男性で81歳、女性で87歳です。しかし「健康上の問題で日常生活が制限されずに生活できる期間」である「健康寿命」は、男性で72歳、女性で75歳であり、平均寿命を10年ほど下回っています。健康で自立して暮らせるために、この「健康寿命」をどう伸ばすかが日本全体の課題です。

80歳を超えても元気で自宅で暮らしている方を見ていると、日々の「活動量」の多さが「健康寿命」につながるのではないかと思います。元気な方は、畑作りや庭の整備、掃除、調理や散歩といった日々の「日課」をお持ちで、しかもその「日課」を楽しみながら行っています。「日課」にかかる時間は最低でも1時間以上という方が多いです。

「日課」が日々の活動量につながり健康づくり・介護予防になっているのかも

高齢期では特に腰痛や膝の痛みなどのため、体を動かすことがつらく感じる方も多くいらっしゃいます。そんな時は「年だから」とあきらめず、整形外科などの医療機関を受診してみてください。治療によって痛みが軽くなる場合も多くあります。また「痛みがあるから」と動かずにいると筋力が低下し、さらに動けなくなってしまいますので、ご自身の体と相談しながら、少しずつ動くことも大切です。

上毛町では、皆さんの健康づくりのため「生き生き塾」や「生涯学習講座」を開催しています。積極的にイベントや地域の活動に参加する方は、しない方に比べ、寝たきりになるリスクが3割程度少ないことがわかっています。

何歳になっても元気で過ごしていくために、意識して日々の活動を増やしていきましょう。



●問い合わせ先 長寿福祉課 地域包括支援センター TEL 84-7322