

ポートボール部の活動について

9組 和田裕圭

皆さんこんにちは!! 今日「田中野田子ども会球技部女子ポートボール部」の活動についてご紹介いたします。

部員は、現在6年生から1年生までの13名の女子児童で構成されています。彼女たちは基本的に毎週土・日曜日の朝9時から12時まで練習を行っています。

今年は、春先の山陽新聞社杯の本戦では、チームワークとスピードで強豪を次々と破り、2年連続で2位という好成績を収めました。さらに昨年予選で涙をのんだ市子連中央大会への切符もつかみました。その大会へ向けて、夏休み返上で暑い中練習に打ち込んできました。子ども達の顔は真っ黒になり、一生懸命がまんしている姿を見てきている私たちには、各地区から選ばれて出場しているどのチームよりも、堂々と入場行進を行い、本部席の前で帽子をもって手をあげる姿など一番輝いていました。試合も準々決勝まで勝ち進み、健闘しましたが残念ながら目標としていた3位以上の成績は収められませんでした。

子ども達も、こういう戦いの中から「悔しさ」や「がんばる」気持ちを身につけて、成長してくれているものと思います。まだまだもう1



試合6年生が引退するまでに大会があります。みんなそれに向けてまた練習に励んでいます。

子ども達が成長していく中で、大人が教えるより子供たちが身をもって経験するほうが、何倍もの価値があることと思います。町内の皆様、このような子供たちをこれからも温かく見守ってやってください。よろしくお願ひ致します。

—PS— 部員不足のため子ども達の参加をお待ちしております。見るだけでも結構ですので田中野田グラウンド(辰巳西公園)までおいでください。

キャンプに参加して

六年 種本 雷

8月20・21日にグラウンドで、田中野田子ども会のキャンプをしました。

全員でレクリエーションをした後、ぼくはジュニアリーダーの人とテントを立てました。ぼくは6班でした。テントができたら、6班のみんなが作ったカレーを食べました。その後、キャンプファイヤーをしました。ぼくはトーチを持ってキャンプファイヤーの台に点火する役でした。点火するとき、トーチがすごく熱かったです。ファイヤーを



見ながら歌を歌ったりおどりをしました。キャンプファイヤーが終わると、次は「きもだめし」をしました。ぼくはおどろかす役だったけど、待ち時間が長くて逆こわかったです。「きもだめし」が終わったら花火をしたりスイカを食べたりしました。寝るテントが決まったらみんながテントに入りました。最初はみんな興奮して寝ませんでした。ぼくは朝までずっと起きていました。次の日の朝反省会でジュニアリーダーの人に「また会いたい」と言われてうれしかったです。

すごく楽しかったので、またみんなでキャンプがしたいです。お手伝いしてくれた野田のお父さんお母さん、消防のみなさんありがとうございました。(1組)

健康アドバイス

最近よく見かけるサプリメントですが、これは「栄養補助食品」、「健康補助食品」とも呼ばれ、不足した栄養成分を補助するための食品です。人々の健康志向が高まるなか、クッキーやゼリータイプ

のもの、飲料、錠剤、カプセルなどの様々なサプリメントが出ています。これらは、コンビニやドラッグストア、通信販売などで簡単に手に入れることができます。皆さんも一度は試してみたことがあるのではないのでしょうか。

しかし、サプリメントは、これさえとれば大丈夫、といった特効薬のようなものではありません。毎日の食事が過不足なく、栄養バランスがとれていれば、サプリメントに頼る必要はないといえます。しかし、最近は、仕事の都合で十分な食事ができない、日常的にバランスのとれた食生



サプリメントについて

活を維持することが困難だという人も多いのではないのでしょうか。また、高齢者では食事を作るのが困難なこともあります。そのような人は栄養素の不足をサプリメントで補うことも必要かもしれません。

サプリメントは、適切に摂取すれば健康の維持増進につながりますが、不適切な摂取により健康を損なうものもあります。特に海外からの輸入物や原材料や成分がわからないものは利用しないようにしましょう。

まずは自分の今の食生活を見直した上で、不足している栄養素は何なのか、サプリメントの正しい効能や適切な量はどのくらいかをきちんと把握して、自分に合ったものをとるようにしましょう。

岡山県南部健康づくりセンター
管理栄養士 国橋 由美子