

田中野田ソフトボール

ソフトボール部キャプテン 6年 田中直樹

ぼくたち田中野田ソフトボールチームは、今、男子11名、女子1名で12名しかいません。なんだかさみしいです。それでも試合に勝つとすごくうれしくて、楽しくてもう最高です。

そして5月27日、時がやってきた。西陵御吉杯では、勝っていった最後は負けたけど準優勝できました。準優勝できたのも、一試合でも多く勝てるようにみんなで声を出し合って、ガンバッテきた結果だと思います。でも、それ以上に、監督・コーチが毎週土・日にきて下さり、熱心に指導してくださったおかげだと、ぼくたちは思います。

次にねらうタイトルは優勝です。

なので、これからも一生懸命に練習をして、たまらない楽しさうれしさをみんなでわかちあいたいです。ですから、これを読んで、少しでも興味をもった人は、ぜひグラウンドにきてみて下さい。



田中野田ポートボール

ポートボール部キャプテン 6年 板谷由貴

田中野田ポートボールは、毎週土日の午前9時から、辰巳西公園で練習しています。

ポートボールというスポーツはバスケットボールに似ています。しかし、違うのは、ゴール台に人が上がってボールをキャッチして得点がきまります。また、そのゴールをじゃまするガードマンと呼ばれる役割の人がいることです。だから、7人がコートに入って試合をすることになります。

今年の成績は、山陽新聞社杯準優勝、EF大会優勝、西御南大会優勝などです。1年生から6年生まで全員で12名という人数でとても少ないチームですが、皆で力を合わせて、全大会優勝めざしてがんばっています。友だちが大勢できたり、試合に勝った時のうれしさを体験でき、やっていたよかったなと思います。たくさんのコーチが来て下さることも、とてもうれしいです。

優勝したときにアイスなど食べれることも楽しみの一つです。こんな楽しい田中野田ポートボールに入会してくれる女の子大募集です。

健康アドバイス

健康日本21(たばこ)

わが国の健康づくり運動、施策(健康日本21)の中で、禁煙率の向上は大変重要な問題とされており、地域において禁煙率の向上のためにさまざまな試みが行なわれています。

喫煙は、肺がんをはじめとしたさまざまながんの原因となることは周知の事実ですが、一方で心臓病、脳血管疾患などの動脈硬化性疾患の大きな危険因子です。また、喫煙はメタボリックシンドロームの重要な修飾因子であることも明らかにされています。最近、病院ではニコチンパッチを用いた禁煙指導が行なわれていますが、必ずしも禁煙がうまくいかない場合も多いようです。

平成16年の厚生労働省国民健康栄養調査によると、喫煙率は男性43.3%、女性12.0%で、男性の喫煙率は年々減少しているのに対し、女性の喫煙率は逆に少しずつ増加しています。岡山県南部健康づくりセンター利用者男性4301



名、女性9424名で喫煙率を調査したところ、男性38.3%、女性10.8%でした。男女とも加齢にともなって喫煙率は低下していますが、女性20歳代の喫煙率は17.4%と意外と高いという結果でした。岡山県南部健康づくりセンターを利用する人の健康に対する意識が一般の地域住民の方々に比較して高いこと、健診対象者が岡山市内の当センター近辺の住民に偏ってはいますが、全国調査とほぼ同様の結果でした。さらに喫煙の有無と食事や運動に関する生活習慣の関係を調べたところ、男性喫煙者では、お酒をよく飲み、食事の時間は不規則で、欠食があり、運動不足という特徴がありました。たばこを吸う人ではたばこ以外の生活習慣の乱れもあったことから、食事や運動を含めた総合的な生活習慣の是正が必要なのかもしれません。



岡山県健康づくり財団では、附属病院での禁煙外来はもちろんのこと、岡山県南部健康づくりセンターにおける生活習慣全般に対するアドバイスをとおして、生活習慣病の予防、改善に取り組んでいます。

(岡山県南部健康づくりセンター)