



鶴岡市民健康スポーツクラブ

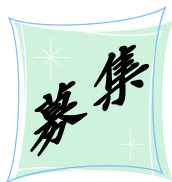
インフォメーション

14



スポーツ振興くじ
助成事業

発行人:鶴岡市民健康スポーツクラブ
〒997-0825
山形県鶴岡市小真木原町2-1
TEL 0235(25)8131 FAX 0235(25)8134
発行日:平成16年7月22日
http://www.tskscc.com
E-mail: info@tskscc.com



子供スポーツランドツアー

自然探検”森で遊ぼう!”



あと少しで、いよいよ待ち遠しい?夏休み!宿題や自由研究、いろいろ忙しいかもしれませんね。
今年の子供スポーツランドツアーは、金山町の遊学の森に行くことになりました。暑くて、暑くて・・・
というところから、ひんやりとして涼しげなところに行ってみませんか?
お昼ごはんは、午前中にみんなで打った“手打ちうどん”どんな出来上がりになるか、今から楽しみです。
午後は外に出て、ネイチャーゲーム。雨が降るなんてことは、考えたくないけれど。雨が降っても安心。
クラフト作りを楽しむことができます。夏休みの工作になるかもね・・・
みんなで、夏休みの思い出づくりに参加してみよう!!!



と き: 8月 10日(火)
場 所: 金山町・遊学の森
木もれび館
集 合: 小真木原公園中央駐車場
(入り口付近)
参 加 費: 3,000円(バス代、体験料)
集合時間: 午前8時15分
小真木原着: 午後4時30分

当日の日程
8:30 小真木原公園発
10:00 遊学の森・木もれび館着
10:00 到着後・うどん打ち体験
12:00 昼 食
自分達で作った“うどん”を
食べます
13:00 ネイチャーゲーム
山の中へ Let's Go!
15:00 木もれび館発
16:30 小真木原公園着



サマーフェスティバル



とき 平成16年8月28日(土) 18:30~

場所 第一ホテル鶴岡

会費 3,465円(サービス料・税込)

食べて!飲んで!語って!

会員交流をはかろう!

実行委員の皆さんです。

実行委員長:中西洋一さん

副実行委員長:石名坂茂夫さん、皆川英子さん

阿部三郎さん・日下部紀代子さん・渡部憲子さん

渡辺あや子さん・境松美さん・剣持博子さん・笠原明美さん
中村信太郎さん・尾形務さん・小野寺文子さん・乙坂尚美さん
木村由香さん・石川さつきさん

渡部優子さん・菅井清友さん・菅井英子さん渡辺勉さん
半田千代子さん・太田孝二さん・服部正子さん・工藤正勝さん
大友あささん・山下義見さん・渡部昭三さん・長崎正広さん
井上健一さん・阿部和賀子さん・三浦時雄さん
阿部義明さん・小松敬一さん・富樫譲さん以上の皆さんです。

参加申込は、会費を添えて、8月14日(土)までに
実行委員の方にお渡しください。

夏のウォーキング Part 2



いよいよ夏本番！暑さに迎える前に今回はウォーキングでは避けては通れない UV ケアについてです。

日焼けを防ぐなら白いアイテムというのが以前の常識でした。ところが近年では、黒っぽいもののほうが紫外線防止効果が高いとされています。白か黒かは反射するか吸収するかの違いです。白いものは紫外線を反射し、黒いものは吸収します。吸収率が高いということは、通り抜ける量が少ない。つまり紫外線の量も抑えられるというわけです。

旧

* 間違った旧常識・正しい新常識 *

新

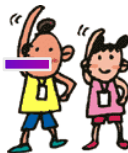
日焼けは健康的、日光浴はからだによい	紫外線にはビタミン D をつくるのを助ける働きがあります。1日 15 分程度日光にあたれば十分とされています。
曇っている日は日焼けをしない	薄い雲の場合、紫外線は 80%が通過します。晴れている日では日陰でも要注意です。
水の中では日焼けをしない	水中での紫外線防止効果はごくわずか、水辺では紫外線を浴びる量は増える結果に。
日焼け止めを塗れば長時間外にいても大丈夫	長時間日光にあたるために使用するのではないので、長い時間紫外線に浴びるような場合は、数時間おきに塗りなおしましょう。
SPF 値は高ければ高いほどよい	化学変化を起こし変質したものが結果として肌トラブルを引き起こすことも。肌の弱い人には SPF 値の高いものが負担になる場合もあります。
日常とアウトドアで使い分けたほうがよい	日焼け止めはワンシーズンで使い切ることが原則です。多少 SPF 値が低くても普段使い慣れている日焼け止めのほうが肌への負担も軽く、重ねて厚めに塗ることで SPF 値もぐんとアップします。



紫外線を守る日焼け止めには、化学物質で紫外線を吸着する紫外線吸収剤と皮膚の表面に粉体で膜をはって鏡のように紫外線をはね返す散乱剤がありますが、毎日使うなら化学物質による変質がなく、刺激の少ない散乱剤のものがおすすめです。敏感肌で日焼け止めを塗ると肌が荒れるという人は吸収剤フリー、ノンケミカル表示のあるものを選ぶようにしましょう。

報告

ヘルスアップセミナー



とにかく歩かなきゃ！です

食事の話がとても自分のためになります。

少し体重が減りましたが、まだ目標までは・・・

肥満傾向にあったり、高血圧や高脂血症など、自分の体を見つめなおして改善してみよう！ということで 6 月から始まっているセミナーも中盤を迎えています。毎週火曜の 8 時 30 分から食事や運動の勉強したりしています。少しはこれまでとは違った生活を過ごさせていることでしょうか？あと少し、自分の変化した身体をお楽しみに！

