

地域総合型スポーツクラブSSC あすも

あすもだより

2019年12月

SSC あすもの目指す姿

子どもから年配の方まで、誰でも、いつでも、いつまでも気軽にスポーツに参加できる環境づくりを目指します。

特定非営利活動法人さいたまスポーツクラブ
〒337-0052
さいたま市見沼区堀崎町 12-39
TEL048-797-5551

あすもまつりが行われました

11月17日(日)SSC あすもの一般開放「あすもまつり」が行われました。

当日は、コカ・コーラさんから綾鷹が入館された方に、おかしのみちおさんからお菓子の詰め合わせが子どもたちにプレゼントされました。来館された方は、ヨガ、エアロビクス、トレーニングジム、卓球、バランスコーディネーションなどを楽しみました。

また、講話も行われ、理学療法士の富永聖氏が「健康について～冷えとストレス～」というテーマでお話しました。

体温は36.5度以上が免疫力も高く健康体で、36度を下回ると排泄機能低下、自律神経失調症、アレルギー症状などのリスクが大きくなります。体温が1度下がると基礎代謝が13%下がります。身体も空気と同じで、熱いものは上に、冷えたものは下に貯まります。身体が良い状態は、頭寒足熱です。お腹から足部にかけて暖かい状態が理想的です。温活が大切です。

温活とは、①白湯を飲む 朝起き掛け、毎食ごと、夜寝る前に ②足湯 半身浴 38～40℃のお湯に足か下半身だけつかる ③靴下の重ね着 五本指がお薦め ④食事 温かいもの、消化の良いもの、旬のものを摂る

冷えている現代人の身体は酸性に傾いているのでアルカリ性のものを食べると良い。

ストレスは冷えを生じやすい。ストレスに対処していくために

特に大事なものは笑顔です。笑顔は伝染していくからです。

あすもサロンでお馴染みの鶴崎敏康さんは、「埼玉をもっと好きになろう！」というテーマで、埼玉にある日本一のものについてお話しされました。

東武鉄道をつくった根津嘉一郎氏が朝霞に遊園地をつくり、そこに長谷観音より大きな大仏を造りました。昭和11年12月、完成間近に戦争のため突然中止となりました。ついに見つかった！写楽 日本中を巻き込んだ論争に決着をつけたのは、越谷の「法光寺」 もう一つの東京のウソ

平将門の首塚は、東京大手町ではなく幸手

楽器博物館、砂丘、最古の自転車、最も長い橋など たくさん紹介されました。

