

第1回市長杯 サッカー選手権大会

期 日 8月1日～毎日1試合。
開始時間 午後6時半～7時半。
会 場 補助競技場。
参加資格 社会人チーム。
試合方法 予選リーグ決勝トーナメント。
試合時間 50分(25分ハーフ)。
参加料 3,000円。
抽せん会 7月19日午後6時、陸上競技場内会議室。各チーム代表は必ずご出席ください。
申込み 所定の用紙に参加料3,000円を添えて7月18日までに市体育課内新海市サッカー協会事務局へどうぞ(電話66-8111番)。

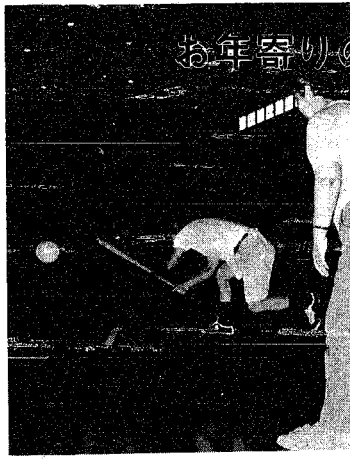
7月の体力相談

14日と21日

相談日 14・21日午後1時～3時。
対象 満15歳以上の男女で体力や健康について相談したい人。
場所 市トレーニングセンター。
申込み ハガキで住所、氏名、年齢、職業、電話番号ならびに相談を受けたい希望時間を明記して一番通3-1陸上競技場内同センターへ。

トレーニングセンター 体力増進に入所を

入所日 男子-7月6・11・16・20・25日
女子-これ以外の日。
時間 午後4時45分～6時。
対象 満15歳以上の男女。
練習 ◇月曜～金曜は午前～午後7時半
◇土曜日は午前～午後5時半まで
申込み センター備付けの申込み用紙に記入のうえ健康診断書を添えて市トレーニングセンターへどうぞ。印鑑が必要。
料 金 1か月大人600円、高校生150円。



お年寄りの体力は?

お年寄りの体力は、若者の体力に比べて、明らかに低下している。これは、年齢とともに、骨密度が減少し、筋肉量が減るためである。また、生活習慣病の増加も、体力低下の一因となっている。しかし、適切な運動と栄養摂取により、体力を維持・向上させることは可能である。

軽い運動で10歳の若返り

新開市トレーニングセンターの調査によると、毎日15分程度の軽い運動を続けることで、10歳の若返りが期待できる。これは、心拍数が若者のレベルに近づき、血圧も低下するためである。具体的な運動としては、ウォーキング、水泳、軽いジョギングなどが効果的である。

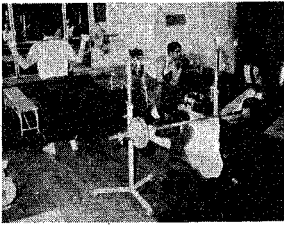
高齢者の体力 - 女性 -

(3) 全然運動をしていない主婦

60才	敏捷性	瞬発力	柔軟性
種目	反復横とび	垂直とび	体前屈
測定値	21回	21cm	2cm
体力年齢	66才	66才	70才

(4) 家で正常歩、テレビ体操等を行なっている人の例

63才	敏捷性	筋力	柔軟性
種目	反復横とび	握力	体前屈
測定値	28回	24kg	11.5cm
体力年齢	57才	58才	51才



赤塚・内野

夏の意味・スイカ 出荷準備が大忙し
出荷期は、近郊から遠方へ出荷するため、準備が大忙し。スイカの出荷は、7月下旬から始まり、8月上旬にかけてピークを迎える。農家は、収穫から出荷までの準備を急いでいる。

あなたの町から

赤塚・内野地区では、露地栽培のスイカの出荷準備が完了した。農家は、出荷の準備を整え、市場へ出荷している。消費者は、新鮮なスイカを楽しむことができる。



石山

自主的な親子読書会 子供の喜びが何より
石山地区では、親子読書会が盛んに行われている。子供たちは、読書を通じて知識を身につけ、楽しむことができる。保護者も、読書を通じて子供とコミュニケーションを図っている。

高年齢者の体力 - 男性 -

(1) 全然運動をしていない人の例

60才	敏捷性	筋力	瞬発力	柔軟性
種目	反復横とび	握力	垂直とび	立位とび
測定値	25回	3.8回	90kg	35kg
体力年齢	70才	70才	66才	69才

(2) トレーニングセンターで週3回15分程度運動をしている人の例

60才	敏捷性	筋力	瞬発力	柔軟性
種目	反復横とび	握力	垂直とび	立位とび
測定値	27回	3.8回	92kg	40kg
体力年齢	69才	70才	66才	56才

山ノ下

公園清掃を通じた住民意識の高揚
山ノ下地区では、公園清掃を通じて住民の意識を高めている。清掃活動を通じて、地域の美化と住民の絆を深めている。

あなたの町から

山ノ下地区では、公園清掃活動が盛んに行われている。住民は、清掃活動を通じて地域の美化と住民の絆を深めている。

松浜

六年続いた民謡クラブ 四十数曲もマスター
松浜地区では、民謡クラブが6年続いている。メンバーは、40以上の民謡をマスターしている。民謡を通じて、地域の文化を継承している。

趣味

★川柳 結句高い市場欄
妻の留守 結句高い市場欄
曾川乙 小峰辰次
無いものを絞りに絞るへば川柳
天神尾 佐藤裕次郎
へそくりが 儲け話に耳を貸し
七転び 八転び貧乏すまいたい
中火灯野 池田忠四郎
連休の日本晴れへ空財布
逢合内 栗田一
誘う人できて電話の果はずみ
文京町 丸山ヒサ子
退社バレル 見栄が女を見較べる
牡丹山三区 山岸清次

緑化に三万円

サボテンクラブの緑化を
新開市では、サボテンクラブの緑化活動を支援している。三万円の補助金を提供し、地域の緑化を促進している。

先着二百名 体育館で

民謡教室
先着二百名 体育館で
民謡教室は、先着二百名の参加者を募集している。民謡を通じて、地域の文化を継承している。

民謡教室

先着二百名 体育館で
民謡教室は、先着二百名の参加者を募集している。民謡を通じて、地域の文化を継承している。

趣味

★川柳 結句高い市場欄
妻の留守 結句高い市場欄
曾川乙 小峰辰次
無いものを絞りに絞るへば川柳
天神尾 佐藤裕次郎
へそくりが 儲け話に耳を貸し
七転び 八転び貧乏すまいたい
中火灯野 池田忠四郎
連休の日本晴れへ空財布
逢合内 栗田一
誘う人できて電話の果はずみ
文京町 丸山ヒサ子
退社バレル 見栄が女を見較べる
牡丹山三区 山岸清次