

# 「NOMO JAPAN」に選出 掛林晃弘さんが 野球でアメリカ遠征



ショートで華麗な守備を披露した掛林さん(右)

硬式少年野球チームの宗像球友ボーイズに所属する掛林晃弘さん(14歳・河東中3年)が、「NOMO JAPAN」に選出され、8月19日~同26日までのアメリカ遠征に参加しました。

「NOMO JAPAN」のアメリカ遠征は、元大リーグの野茂英雄さんが、「日本の子どもたちに野球を通じてワールドワイドな体験をしてもらいたい」という思いから、昨年初めて実現し、今年で2回目。野茂さんが総監督を務めるドリームチームに、今回、日本少年野球連盟(ボーイズリーグ)に所属する全国のチームから15人が選ばれました。

アメリカでは、ロサンゼルスとハワイで現地のチームと親善試合を開催。走攻守で活躍した掛林さんは、「全国大会に出場できなかったのにジャパンに選ばれ、全国の高いレベルを知ることができて良かったです。アメリカのチームは、みんな体が大きくチームワークも良かったけれど、日本の細かい野球や技術は負けていませんでした」と感想を話してくれました。

高校進学後も野球を続けるという掛林さん。「これからも感謝の気持ちを忘れずに、一緒にプレーしたジャパンのメンバーと甲子園で再会できるように頑張っていきたいです」と抱負を語ってくれました。

今後の活躍を期待しています。

■問い合わせ先 情報政策課広報係 ☎(36)1055



2塁を駆け抜けて懸命に走る掛林さん

## 第11回シニアキャ ンピンげんかい 参加者募集

げんかい・エコクラブが、「自然を愛する・自然に触れる・自然に親しむ」をテーマに開催。

●期間 9月30日(木)午前10時開会式~10月1日(金)午前11時20分閉会式

●場所 県立少年自然の家「玄海の家」

●内容

- ▽野外炊飯に挑戦
- ▽牛乳パックで作るホットドッグ作り
- ▽プラ板工作
- ▽交流会、親睦(しんぼく)ゲーム
- ▽みあれ祭海上パレード見学ほか

●参加費 3500円

●対象 アウトドア活動に関心がある50歳以上の

●定員 先着30人

●申込方法 ①住所②氏名③年齢④生年月日⑤性別⑥電話番号を明記して、玄海の家シニア

キャンパ係へハガキ(〒811-3501)か、フックス(62)2513で申し込む

\*申し込みと一緒に参加費の振り込みが必要

■問い合わせ先 玄海の家 ☎(62)2511

## そよ風吹けば バルネットサンス、 バルロックの調べ

「むなかた古楽研究会」が開催。ロンドン在住の

古楽奏者・竹内太郎さんを迎えてのコンサート。ヨーロッパで16~18世紀に使われていたリュートとバルロックギターの演奏会です。市、市教育委員会後援。

●日時 10月24日(日)午後5時30分開場、同6時~同8時実施

●場所 東郷地区コミュニティ・センター

●入場料 一般1500円

▽中学・高校・大学生1000円

▽小学生500円

\*未就学児は入場不可

●チケット取り扱いは場所

▽宗像ユリックス・インフォメーション

▽誠音堂楽器店(ゆめタウン宗像店2階)

■問い合わせ先 同会(吉住) ☎090(7980)6439

## 第8回市地域交流 ソフトバレーボール 大会参加者募集

市ソフトバレーボール連盟が募集。

●日時 10月31日(日)午前9時受付、同9時20分開会式

●会場 市民体育館

●種目

- ▽レディースフリーの部(女4人1組)
- ▽メンズフリーの部(男2~4人と女0~2人の4人1組)
- ▽ファミリーの部(小学生2人と大人男女各1人の4人1組)

●参加資格 同一自治公民館内に居住し、住民登録している人(チーム編成できない場合は小学校校区内で合同チーム編成可)

●申込方法 10月13日(水)必着で、所定の申込用紙に必要事項を

## 無料介護講座 「介護実践アツプ コース」

記入して、市体育協会へ郵送(〒811-3406/稲元5・2・1/市民体育館内)か持参して申し込む

■問い合わせ先 同連盟(東中) ☎(32)7140

●日程/内容

- ①10月2日(土)/高齢者の病氣と認知症の基礎知識

●日時 午前9時50分~午後3時30分

●場所 同センター(中問市通谷)

●定員 先着24人

\*そのほかの介護講座は問い合わせを

■問い合わせ先 同センター ☎093(244)4747

②10月16日(土)/移動介助の方法

③11月11日(木)/日常生活での介護

④11月26日(金)/身体衛生と排せつ

⑤12月10日(金)/食事と健康

## 肩こり予防のストレッチと筋力トレーニング



肩こりの主な原因は、肩の血行不良で起こります。血行不良は、①重い頭を支える首と肩に負担がかかる②肩周辺の筋肉を使いすぎている(重いものを持ったりすることなど)③姿勢が悪く一部の筋肉に疲労が集中してしまうなどが原因で起こります。

肩こりを緩和、予防するためには、血行を良くする必要があります。今回は、効果的なストレッチと筋力トレーニングを紹介。ストレッチや筋力トレーニングをすることで筋肉内の血行が良くなり、肩こりの緩和や予防につながります。

### ●ストレッチ・肩回し【写真1~3】

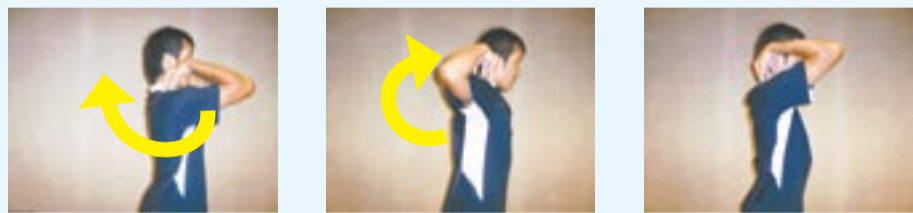


写真1

写真2

写真3

- ①肩に手を置きます。ひじ先を前から後ろに引き、そのまま上に回します。この動作は肩まわりと肩甲骨周辺の筋肉をよく使う動作です。大きく5~10回程度回します。
- ②前回しをしたら、後回しもしましょう。ひじが大きな軌道を通るようにゆっくり回しましょう。

### ●筋力トレーニング(等尺性トレーニング)【写真4~5】

- ①手の平を頭の横に添えます。
  - ②頭を横に倒しながら、手は倒れてくる頭を押していきます。左右対称に押し合います。
  - ③左右をしたら、前後もしましょう。
- \*15~20秒かけて、呼吸を止めずに押し合います



写真4

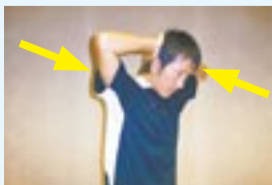


写真5

■問い合わせ先 宗像ユリックス・アクアドーム ☎(37)1377