

遊樂里通信

Vol. 2



健康スポーツ（ショートテニス）

1度体験してみてもいいかな？
楽しいですよ！



クラブ事務局より
4月から活動開始しました火の山スポーツクラブ。いかがですか？

6月中旬現在で、会員数は340名を突破しました。会員の中には、阿蘇市以外からの申込みも多々あり、火の山スポーツクラブは大変好評との声も聞こえてきています。
今後、楽しいイベントなども企画していきますので、どんどん参加していただき、交流を深めてもらえればと思っております。

このクラブは、皆さんの声を元に成長していくクラブです。皆さんの要望や楽しい企画、アイデアがございましたら、各種目の指導者やクラブ事務局までお気軽にご一報ください！ ご意見を心よりお待ちしております。



半身浴ダイエット

体に溜まってしまった老廃物をスッキリ排出し、痩せやすい体質になりますよ。
半身浴は、体の芯から温まり、体力も奪われません。
★お湯の温度は38℃～39℃前後
★水面の高さはおへそ下
★20分以上湯船につかる
★42℃以上のお湯と全身浴はNG！



汗には水っぽい汗と、じんわりした汗の2種類があります。この「じんわりした汗」が重要なのです。この汗には、毒素や脂肪分などが含まれているのです。効率よく汗をかくには、水分が必要！ よって、入浴前にはコップ1杯の水分を飲むと新陳代謝がグッと高まります。なお、肌をさするなどの簡単なマッサージを同時に行うと、より効果がありますので、ぜひ実行してみてください。

学校で、職場で、家庭で、話のネタに！ ～ゆらり雑学コーナー～

阿蘇市総合型地域スポーツクラブ 協賛企業 (50音順)

(株)環境	(有)緑真綜建	阿蘇たかな漬協同組合	おしやれ専科もり	ディスカウントスーパーテラサワ
(株)熊阿建設工業	(有)森本建設	阿蘇動物病院	お食事処 山庵	パーマサロン ギャルス
(株)グリーンライフ・コガ	(有)森屋根瓦工業	阿蘇ハイランド開発	木村とうふ店	はなびし
(株)フルギ常七商店口	(有)山本板金工業所	阿蘇やまなみ病院	熊本建材(株)	ハナマサ生花店
(株)山内板金工業	(有)吉岡造園	阿蘇リゾートグランヴィリオホテル	合資会社 菓舗さとう	藤井産業
(有)阿蘇高圧プレス	(有)渡辺スナオ商会	阿蘇レミコン(株)	合資会社 さかはや	フルキ石油店(株)
(有)井手酒店	(株)リメイクフルキ	阿蘇ワイワイ塾	合資会社 山部石油店	ホテルサンクラウン大阿蘇
(有)岩下農販	CIRCUS(理容)	あそん里	合名会社 小西製材所	道の駅『波野』神楽苑
(有)梅井工務店	Hair Salon IMAMURA	阿蘇清峰高等学校馬術部保護者会	合名会社 志賀食品	宮岡電気工事店
(有)梅井設計	アゼリア21	井 洋服店	合名会社 長尾自動車整備工場	みやがわ時計店
(有)大阿蘇石油	阿蘇岩下相撲道場	家入整形外科	古閑喜楽園	みやはら
(有)大谷工業	阿蘇グリーンヒル	伊藤左官工業	小次郎測	雅建築
(有)大友地下ポーリング	阿蘇ゴルフ倶楽部 阿蘇高原ホテル	いまきん食堂	サラダ館一の宮店	森永建設
(有)熊本ベニヤ商会	阿蘇ゴルフ練習場	碓井たみ店	城山観光バス	森永建築
(有)クリーニングのレインボー	阿蘇市体育指導委員会	江藤建設有限会社	シンエイ産業(株)	森永設備
(有)堅実工業	あそしな時計店	エブリワン阿蘇市役所前店	住 工務店	山崎モーターズ
(有)園田サッシ工業	阿蘇市馬術協会	大阿蘇リーグ ソフトバレーボール協議会	高本工務店	山部麴屋
(有)丹波屋	阿蘇スポーツ	大阿蘇病院	立石ダンス教室	ランドリースマイル
(有)つかもとクリーニング	阿蘇スロー窯陶芸教室	お菓子工房 たのや	田上酒店	リゾートホテル阿蘇いこいの村
(有)藤木商事	阿蘇清峰高校日本拳法部保護者会一同	おしま屋	つるや旅館	りんどう印刷
				ローソン阿蘇坊中店

<p>トローチにはなぜ穴が開いている？</p> <p>口や喉の病気にはトローチですね。実はこの穴には意味があります。穴なしトローチがあったところに、子供の喉に引っかかり、窒息した事件が。</p>	<p>火事場の馬鹿力は本当にあるの？</p> <p>人体の筋肉は、普通に生活している限り、100%活動させれない。出せて50～60%ぐらい。しかし、緊急時にはその抑制がはずれ、運動神経だけではなく、交感神経も筋肉に対して働く。</p>	<p>人間の体で一番鈍感な部分は？</p> <p>人間の体は、部分によって感知する能力に差がある。指先は2ミリ以上離れている2つの点を2点として認識できる。鈍感なのは背中。6センチ以上の感覚がないと2点を2点として感知することは出来ない。鉛筆で突いて試してみてください！</p>
<p>猫は猫舌か？</p> <p>この地球上のあらゆる生物の中で、熱い物を口にしたがるのは人間だけ。昔、家に上がりこんだ猫が熱い物を舐めて熱がっていたことから『猫舌』になった。もしそれが犬だったなら『犬舌』。</p>	<p>ワイシャツの裾は、なぜ波形？</p> <p>17世紀ヨーロッパで着始められ、当時男性は下着を着けていなかった。ところが、衛生上、前と後ろに何かを覆うものが必要だから、ワイシャツの前と後ろを伸ばし、波形にしたのがそもそ</p>	<p>トイレトペーパーの三角折りの意味</p> <p>元々、ホテルなどで清掃員の人々が「清掃済」の印に行うもので、ロールを新しい物に変えた時にするものだった。だから、使用後にわざわざ三角折りをすると、これを見た清掃員が勘違いをし、掃除しな</p>

火の山スポーツクラブ HINOYAMA SPORTS CLUB

事務局 〒869-2695 熊本県阿蘇市一の宮町宮地504-1 阿蘇市教育委員会 社会体育係内
TEL0967-22-3229 FAX0967-22-5205