助のサポ-

施し、スポー ニュースポ

-ツ活

◇市民体力測定会◇

員 先着50人

▼定

▼持ち物等

▼申込締切

-ツ等の実技指導を実 た地域等に出向いて ②出前講座

9月12日■9時30分~

動きやすい服装、上履き、お茶、

タオル ※ 65 歳以上の方のみ

安曇川総合体育館

▼対象者 市内在住・在勤・在学の6歳 以上の健康な方

歩きやすい外靴

9月6日月

▼申込方法 申込書を市民スポーツ課へ提出

依頼があっ

教育委員会広報 市民スポー

少課

豊かなスポ 高島市スポ ツライ フを目指し ③市民体力測定会 ーツ推進委員会~

れもがれるポ 活動しています。 ツを楽しむことができる生涯ス ーツ社会の実現」に向けて日々 ・いつでも・気軽にスポーツ推進委員会では、「i だ

を始めてみませんか? ためにも、 コロナ禍による運動不足解消の 一緒に楽しくスポ ーツ

しています。委員地で年間8回開催 キングを、 ①里湖で地域を結ぶウォーキング 健康づくりを目的としたウォ 市内各

check!

公民館等



も行っています。

認する機会を設けています。 体力状態を確 長座体前屈な

ど6項目を測定し、 いただけるように、 体力の保持増進に関心を持って

さまざ

進めています。

構想」の策定に向け取り組みを

日本旅客鉄道株式会社(以下、

6月15日

に は 西

JR西日本)と地方創生に関す

様式を根底から覆しました。 まなものに対する価値観や行動 社会経済活動を制限し、 例えば、 新型コロナウイルス感染症の

されつつあります。 流れや働き方、 都市部から地方への新たな人の こうした変化は、 ークやテレワ-急速に普及した在宅 暮らし方が見直 -クによって 経験したこ

がら、

市内で過ごす余暇や暮ら

ぶ鉄道事業者としての立場やそ

本の関西都市圏と高島市とを結

る連携協定を締結し、

J R西日

の資源を活用させていただきな

フスタイルやワー 沽者や企業に対して新たなライ を推進するためのプロジェクト 造の変化に対応したまちづくり えています。 す絶好の機会に立っていると考 までの固定観念や常識に捉われとがないものであり、改めて今 そうした中で市では、 先を見据えた一歩を踏み出 ムを立ち上げ、 -クスタイルを 都市部の生 社会構

チャンスに変えられるよう、 はもうしばらく時間がかかるか と思いますが、こうした状況を 新型コロナウイルスの収束に

地域資源、 しの魅力、 定住の着実な推進に期待をして で、交流・関係人口の創出や移住・ い環境をしっかりとPRするな いるところでもあります。 両者が連携・協働すること そして子育てしやす 豊かな自然環境等の

夏バテ予防〜暑い夏を乗り越えましょう〜

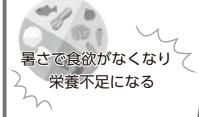
暑い日が続きますが、皆さん夏バテの症状は出ていませんか?毎日の生活を見直し、 夏バテを予防しましょう。

やる気が

出ない

夏バテの原因

冷房の効いた部屋と外気温 の差が激しいと体温調整 がうまくいかなくなる





夏バテの主な症状 食欲がない 体が熱っぽい





夏バテ予防のポイント

3食しっかり食べる

主食(ご飯・パン・麺)、主菜(魚・ 肉 · 卵 · 大豆料理)、副菜 (野菜 料理)などを組み合わせて栄養バ ランスの良い食事にしましょう。

しっかり寝る

十分な睡眠をとり、その日の 疲れはその日のうちに取り除き ましょう。

水分をとる

のどの渇きを感じる前に、麦 茶や水などでこまめに水分をと りましょう。清涼飲料水は控え ましょう。

湯船につかる

暑いからとシャワーで済ませ ず、ぬるめの湯船につかりま しょう。

アフタ ーコロナを見据えて

19 ま 2021.8月号