

# 活動報告

～たくさんのご参加ありがとうございました～

## ■里湖で地域を結ぶウォーキング

4月25日(日)  
今津地域(参加者:33人)



5月23日(日)  
新旭地域(参加者:51人)



6月27日(日)  
朽木地域(参加者:29人)



7月25日(日)  
マキノ地域(参加者:39人)



10月17日(日)  
高島地域(参加者:92人)



11月28日(日)  
今津地域(参加者:21人)



## ■出前講座

4件のご依頼をいただきました!(自治会へのボールダートの出前講座 等)

## ■ボールダート体験会

8月1日(日)  
マキノ地域(参加者:8人)



事業の他にも、高島市スポーツ推進委員会独自の研修会を開催、滋賀県や全国の研修会に参加するなど委員としての知識、資質向上に努めています。



編 集 後 記

高島市スポーツ推進委員会の詳しい情報は、

高島市スポーツ推進委員会 検索



この度、高島市スポーツ推進委員の活動やスポーツに関する情報誌を発行することになりました。この情報誌が市民の皆さまに少しでも役立つことを願います。

地域住民を主としたスポーツ振興、健康で明るいまちづくりに貢献したい私たちの活動が身近に感じていただけますと幸いです。ご意見等ございましたら、皆さまのお声をお聞かせください。

高島市スポーツ推進委員会 広報部長 竹脇一美

高島市スポーツ推進委員会



# わくわく健康活動!

「だれもが・いつでも・気軽に」スポーツに親しめる生涯スポーツ社会の実現をめざして

第1号  
令和3年12月  
発行:高島市スポーツ推進委員会 広報部  
住所:高島市新旭町北畑565番地  
高島市教育委員会事務局 教育総務部  
市民スポーツ課内  
TEL:0740-25-8560/FAX:0740-25-8145

「Withコロナ時代の運動やスポーツの持つ効用～コロナによる健康二次被害を防ぐために～」  
高島市スポーツ推進委員会 会長 武田 基裕



本年度も微力ながら本委員会で活動させていただいています。ご挨拶の時期が遅れましたことお詫び申し上げます。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、この原稿を書いています。1月上旬現在、新型コロナウイルス感染症の第5波もようやく沈静化し、社会経済活動等も徐々に本来の姿に戻ろうとしています。人や物の流れを実感できるようにもなりました。依然、厳しい状況に変わりはありませんが、一筋の光が差し込んできたようでうれしく思います。

本委員会は現在35名で活動し、市民の方々の健康の保持増進のため、スポーツの推進活動を行っています。スポーツ庁の調査によりますと、コロナ禍により、高齢者の方は「他の人との交流が減った」、「歩く速さが遅くなった」、「買い物ができなくてバランスのよい食事ができなくなった」、「物忘れが気になるようになった」等々、在宅ワークが増えた方は「座りっぱなしで腰痛や肩こりがひどくなった」、「気分が落ち込みがちだ」、「通勤しなくなり歩数が極端に減った」等々、児童生徒の方は「体重の増減が大きくなった」、「イライラすることが増えた」、「運動不足で寝つきが悪くなった」、「集中力が続かなくなった」等々の結果が出ています。健康の保持増進には「適度な休養、栄養、睡眠」、そして「適度な運動、スポーツに親しむこと」が大切ということでしょうか。

しかし、そのことをわかっていても、運動する機会、気軽に参加できる催しが少なくなったとお聞きします。本委員会でも多くのイベントを中止、延期せざるを得なくなり、大変ご迷惑をおかけしてきました。スポーツ推進委員は市内6地域におりますので、今後も別掲(2ページ)の委員に気軽にお声がけいただき、運動やスポーツのこと等、何でもご相談ください。

今後は、2025年に滋賀県で開催されます、国民スポーツ大会におけるデモンストレーションスポーツの実施種目として内定している「里湖で地域を結ぶウォーキング」の情報等を逐次提供してまいります。「里湖で地域を結ぶウォーキング」は、年間を通して6地域を巡回して実施していますので、健康二次被害を防ぐためにも、ぜひともご参加くださるようお願い申し上げます。

## 今後の行事予定

3月27日(日) 里湖で地域を結ぶウォーキング(マキノ地域)

令和3年度の「里湖で地域を結ぶウォーキング」は、残り1回となりますが、令和4年度も引き続き開催する予定ですので、ぜひご参加ください!開催日が近づきましたら、チラシやホームページ等でお知らせします。

「里湖で地域を結ぶウォーキング」は、2025年に滋賀県で開催される国民スポーツ大会におけるデモンストレーションスポーツの実施種目として内定しています。

※ デモンストレーションスポーツとは、県内に居住している方々を対象として、年齢や性別、障害の有無を問わず多くの方が気軽に参加することができるスポーツイベントです。



# スポーツ推進委員を紹介します！

35名で活動中です！

## マキノ

木下 喜良	井花 春美
竹脇 一美	寺井 治幸
中村 真由美	

## 安曇川

田邊 栄美子	梶谷 明美
清水 英和	永島 賢
川越 秀樹	添田 将智
井上 幸子	梅村 晶子

## 今津

山本 渉	笠原 米和
木下 ます美	高田 ゆかり
奥村 竜二	石田 雅子
伊崎 一朗	

## 高島

田中 孝夫	澤 悦弘
吉村 光弘	堤 千賀子
木津 紘子	

## 朽木

上原 忍	河合 広雄
武田 基裕	岸本 泰子

## 新旭

川島 浩之	川口 めぐみ
井保 竜也	饗庭 一弥
清水 佳治	足立 久美子

## 各部会の主な役割

### 総務部

- ①各部会の相互の連絡調整
- ②委員会の運営及び規約に関すること
- ③庶務、会計に関すること



### 研修部

- ①研修事業の企画及び調査
- ②各種研修会の運営
- ③研修内容の検討



### 広報部

- ①情報交換のための資料と提供
- ②「スポーツ推進委員広報紙」の発行
- ③スポーツ推進委員活動報告書の発行



※写真は全員ではありません。

## ニュースポーツ紹介

### 高島版ニュースポーツ『ボールダート』

ボールダートとは、グラウンド・ゴルフ用具を利用してできる軽スポーツで、「グラウンド・ゴルフ」の打撃感覚と「ダーツ」の的当てゲームの面白さをミックスした誰でも気軽に楽しめる屋内のスポーツです。

高島市スポーツ推進委員会では、「ボールダート」の普及活動を行っています。依頼があった地域等に出向いてスポーツ活動のサポートを行う、「出前講座」にも対応していますので、ぜひご依頼ください！



## ★お家で簡単レシピ★

### ～ポテトの香味あえ～

#### ■材料（4人分）

- ・じゃがいも 中1個
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・食塩 少々
- ・いりごま 小さじ1
- ・青のり 適量
- ・こしょう 少々

#### ■作り方

- ①じゃがいもは皮をむいてひと口大に切り、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ（600W）で4分～5分加熱する。
- ②①に、マヨネーズ、食塩、いりごま、青のりを加えて混ぜる。

健康のためには、食事が大切！  
そこで… 学校の給食にも登場しているレシピを紹介します！

