



みんなで

体育指導委員のコーナー

スポーツ!!

スポーツに関することなら体育指導委員に



▲大きなボールでプレイするキンボール

“スポーツでともに楽しくともに拓く健やかなまち”をスローガンに「しがらきエンジョイスports2006」が開催されました。今、信楽地区では地区巡回スポーツ教室や学校PTA事業等で人気の種目をいくつか紹介しています。今回は、たいへん楽しくプレイをされたキンボールを紹介します。

キンボールは、15~21m×15~21m以内のコートを使い、1チーム4人、3チームでプレイします。122cmの大きなボールでサーブやレシーブを繰り返します。サーブの前に*1「オムニキン*2 カラー」と発声をしてからサーブをします。コールされたカラーのチームは床に着くまでにボールを捕らえなければなりません。失敗したチーム以外の2チームに得点が入ります。職場や地域、仲間で体験してみませんか？

*1 (すべての人が楽しめるスポーツという造語)

*2 (ピンク・グレー・ブラックのいずれかの色をオムニキンのあとに入れる)

詳しくは…

問い合わせ 生涯スポーツ課
☎ 86-8023 FAX 86-8380



+



地域医療

だより

かぜをひいたら かぜ薬？

かぜが流行する季節になりました。私たちは病院などで「かぜ薬」をもらいますがかぜ薬とは何なのでしょう？

私たちが日常「かぜ薬」というのは、鼻づまり、鼻汁、のどの痛み、セキ、タンなどの呼吸器の症状、あるいは頭痛、関節痛、発熱などの症状をおさえる対処薬です。場合によっては細菌をやつける抗生物質が処方されますが、かぜの原因はウイルスによるものも多く、これには抗生物質では効果がありません。

かぜをひいた時は栄養のあるものを食べて、暖かくしてしっかりと休む。基本的にかぜの一番の特効薬は「栄養」と「休養」なのです。

問い合わせ 信楽中央病院
☎ 82-0249 FAX 82-3060
信楽有線38000