

# みんなでスポーツ

スポーツに関することなら体育指導委員に

どんなこととするの？

スポーツボランティアって何？

「するスポーツ」は、自分の身体を動かしてスポーツを楽しみます。「観るスポーツ」は、オリンピックやプロ野球などを会場で応援したり、メディアを通じて観戦したりします。

「支えるスポーツ」は、スポーツを行う人や観る人のための大規模な大会運営をお手伝いしたりします。つまり、総合型地域スポーツクラブの指導者やスポーツ少年団の指導者、地域におけるマラソン大会や運動会を運営し支えることをいいます。

今年2月に東京マラソンが開催され、都内の名所がポイントとなったコースということもあり、3万人がランナーとして参加されました。併せて、全国から9,800名を超えて、大会運営ボランティアが参加して、この大会を支えました。その時のテレビ中継の中で走路員のボランティアが「自分は走れないけれど、マラソンが好きでランナーを応援したいので応募した」とインタビューに答えていました。ランナーの近くで応援したい、力になりたいというスポー

ツボランティアの支えが大変目立った大会でした。今年9月14日(金)から20日(木)まで、滋賀県で『日本スポーツマスターズ2007びわこ大会』が開催され、市内でも甲賀市民スタジアムと甲賀中央運動公園野球場で軟式野球競技が行われます。たいま、同大会実行委員会事務局がボランティアを募集をされています。ぜひ、この大会をあなたの方で支えてみませんか。ボランティア募集要項は次の施設にあります。

スポーツには、「するスポーツ」「観るスポーツ」そして「支えるスポーツ」があります。

今年2月に東京マラソンが開催され、都内の名所がポイントとなったコースということもあり、3万人がランナーとして参加されました。併せて、全国から9,800名を超えて、大会運営ボランティアが参加して、この大会を支えました。その時のテレビ中継の中で走路員のボランティアが「自分は走れないけれど、マラソンが好きでランナーを応援したいので応募した」とインタビューに答えていました。ランナーの近くで応援したい、力になりたいというスポー

日本スポーツマスターズ2007  
びわこ大会ボランティア申込用紙  
備え付け施設名

- 水口…市民窓口センター  
(旧水口支所窓口)  
水口体育館、岩上体育館
- 甲南…甲南支所、生涯スポーツ課  
甲南B&G海洋センター
- 土山…土山支所、土山体育館
- 甲賀…甲賀支所、甲賀体育館、  
甲賀B&G海洋センター
- 信楽…信楽支所、信楽体育館

詳しくは…

問い合わせ 生涯スポーツ課 ☎86-80023 FAX86-83380

## 介護予防をはじめましょう！ ◎気づきにくい病気「うつ」

高齢期になると、配偶者や友人との死別、役割の喪失、病気にかかった後など「うつ」にかかることがあります。本人はもちろん、周りの人もなかなか気づきにくい病気ですが、どんな症状があるのでしょうか。

- わけもなく疲れた感じがする。気力が出ない。
- 今まで楽しんでいたことが楽しめず、物事に興味がなくなった。
- 物事を考えるのがおっくうになり、思考力や集中力が減った。
- 膝が痛い、胸がしめつけられるなど心身の訴えが増えた。

などがあります。

「うつ」は、誰もがかりやすい病気であり、放っておくと家の中に閉じこもりがちになり、体力や気力が低下し、寝たきりになります。早めの医師への受診をおすすめします。なかなか自分から相談できない人もいますので周りの人が気づいたら相談にのり、受診をすすめてください。

■日頃、本人が心がけることは

- ①自分が落ち着ける場所でゆっくりと過ごす。
- ②できるだけ、栄養バランスのとれたものを三食食べる。
- ③“明日できることは明日”と寝床で考えこまず、体を休め、睡眠をとる。

■周りの人が心がけることは

- ①心配しすぎない  
気を遣いすぎず、普段どおりに接しましょう。
- ②励ましすぎない  
励ましすぎると余計に落ち込むことがあります。
- ③ゆっくりと休ませる  
思考力低下や体の訴えがあるので心身とも休ませるようにしましょう。
- ④薬をうまく利用する  
薬の治療が重要であり、医師の指示を守り服用できるよう声かけをしましょう。



問い合わせ 介護福祉課 介護予防認定係 TEL65-0697-0699 FAX63-4085