

ワイワイくらぶ卓球大会を終えて

木村 直人

12月21日に旧文小学校体育館に於いて卓球大会が開催されました。今年2回目となる卓球大会には18名の方々が参加されました。

試合形式は4チーム(A・B・C・D)各チーム4名での総当たりのリーグ戦で先に2勝しても3ゲーム実施するという試合形式でした。

試合は白熱した試合展開となり、各チーム接戦、激戦、熱戦となり、熱い戦いが繰り広げられました。私は5月に入会し、卓球は昔、友達らとやっており、なんとかゲームの流れにはついて行けました。試合結果は2勝1敗となり、僅差ではありましたが、優勝



することができ、とても嬉しかったです。これもチーム全員で勝ち取ったものだと思います。私個人としては、会員の皆様方と楽しく交流が出来たので有意義な時間を過ごす事ができました。

今後ワイワイくらぶの活動に積極的に参加し、交流、健康な身体作りをしながら楽しんで行きたいと思えますのでこれからもよろしくお願ひ申し上げます。そしてありがとうございます。



最後に今大会の開催につきましての企画、立案、準備運営などに関わって下さった方々に感謝申し上げます。大変お疲れ様でした。そしてありがとうございます。

冬ごもりから外に出よう

部屋に閉じこもりがちで冬も運動を行い、健康に過ごしましょう。しかし、寒い季節の運動には危険もあります。☆血圧の急な上昇に注意

急に寒い場所に出ると、腕や脚などの血管が収縮して血圧が急上昇するので、血管が上昇すると脳出血などのリスクも高くなります。また心臓への負担が大きくなり狭心症などの心臓疾患のリスクも高まります。

☆怪我にご注意 寒いと膝や肩などの関節も筋肉も、硬くなりま

す。いきなり運動すると



捻挫や肉離れを起こしかねません。☆脱水にご注意 空気が乾燥しているうえに夏ほどののどが渇きを感じません。運動中だけでなく、日常生活でも水分を忘れずに



冬の運動では:

- ①急に寒い屋外に出ない。玄関で身支度やウォーミングアップなどを行う
②服装を工夫する。体温が逃げやすい、頭部、首、二の腕の後ろ、ヒザの後ろなどは保温をする
③ウォーミングアップは念入りにストレッチなどで丁寧に筋肉や関節を軟らかくしておく
④水分摂取も心掛ける

4点を注意して、冬でも安全に運動を行い健康的に過ごしましょう。

運営委員会より

1月8日(水)開催 運営委員会報告

1.各プログラムからの報告

- 1) ニュースポーツ(火) 10~20人参加
2) バドミントン(土) 8~10人位の参加
3) 卓球(土) 4人位で少ない
4) バドミントン(日) 6~8人の参加
5) 健康体操 平均15~16人位の参加
6) グラウンド・ゴルフ 平均22人の参加
7) テニス 教室平均20人以上の参加
12月参加人数646人で、過去の2年間の12月参加人数は最少

2.月次会計報告

全体の収支は予算に対し問題ない

3.活動について

- 1) 12月 卓球大会活動報告
2) 1月活動について 1月18日、19日の文小体育館の活動は中止する
3) 2月活動計画 ①ボウリング大会 2月9日実施 準備項目の確認
4) 今後の行事確認 ①7年度会費の集金について ②クラブ総会の日程について 4月12日(土) 午前 旧文小体育館

4.その他

- 1)令和7年度前期文化センター使用許可申請書の提出
2)学校跡地利活用の進捗状況報告会への出席報告
3)本田記念財団より助成金交付決定通知が届いた(7年度事業に使用)

令和7年度1月20日現在

Table with membership statistics: 男性 51人 (内)小学生 1人, 中学生 1人, 女性 65人 (内)小学生 0人, 中学生 1人, 合計 116人

発行日 令和7年1月26日
発行 とねワイワイくらぶ
住所 利根町下曾根321
電話 090-1407-4480
責任者 会長 出口 博
編集 広報担当

私たちの活動は本田記念財団の助成を受けています