

## 〈 動いて元気に！ 〉

10月30日(日)13時～スポーツ会館にて楽笑(スマイル)クラブ、エストキッズクラブ合同イベント「第4回エストレラ健康DAY」を行いました。

体力測定では3年連続でスポーツ会館の宗岡さんが最優秀選手!!! すばらしいですね。

また年代別平均値では、65歳以上の方が全種目で全国平均10点満点中6点以上 という素晴らしい結果となりました。

やはり継続は力なり...ですね。

ゲームではひやひやドキドキしながらチームワークを競い、スポーツ会館教室が優勝! 教室では見られないほどの真剣さが伝わってきました。バザーではたくさんのご協力をありがとうございました。

売上金¥20,000は教室での備品購入に充てさせていただきます。

表彰は、下記の皆さんです。



### 優秀選手賞

<キッズの部>

西木 たかあきくん・内海 和那さん

<20～64歳の部>

野田 悟さん・坂元美恵子さん

<65歳以上の部> 宗岡 みや子さん

ゲーム部門優勝 スポーツ会館教室



エストレラ賞 今津 美栄子さん

また来年、エストレラの仲間たちと笑顔で元気に 会えることを楽しみに各クラブで活動してくださいね。

今年もあと少しとなりました。風邪予防に手洗い、うがいを忘れずに。来年は、男の料理教室 Part2 を予定しています。お楽しみに～

## 第3回 関節の味方 「コンドロイチン」

細胞を結び付ける大切な働きをするムコ多糖類の「コンドロイチン」。よく耳にする言葉ですがどんな働きをするのでしょうか。コンドロイチンは感染防止・老化防止・抗動脈硬化作用などの他、目の角膜や水晶体に大きな作用をするので点眼薬に使用されています。また、コラーゲンやヒアルロンサンとともに、軟骨の持つクッション作用に大きな役割をしています。つまり、コンドロイチンは身体のあらゆる組織に存在して、身体の働きを円滑にする「潤滑油」として活躍しているのです。食べ物では、ふかひれ・うなぎ・鶏の皮や軟骨・すっぽんやドジョウに含まれています。医薬品や健康食品もいろいろ出ていますが、そればかりに頼らず、適度な運動やバランスのとれた食事を心がけましょう。



\*\*\* ええもん、みつけた! \*\*\*

～あなたに贈るカルチャー案内～



今年はNHKドラマ「江」の舞台の中心となった滋賀県の近江が観光名所となり、多くの人で賑わいました。来年の舞台は瀬戸内海を望む～広島県安芸の宮島、厳島神社～です。平安末期を、活動的に生き抜いた「平清盛」ゆかりの地は世界遺産でもあり、観光列車も運行予定だそうです。足を延ばして出かけてみて、歴史に身をゆだねるゆったりした時間をもってみてはいかがでしょうか。

<文:いのまゆ>

スポーツクラブエストレラ

担当 矢野 真理

住所

〒670-0948 姫路市北条宮の町 385 永井ビル 2F

TEL・FAX

079-224-7100

メール

info@himeji-estrela.com

H P

http://www.himeji-estrela.com/