



祝！兵庫県大会優勝 全国大会出場 高丘クラブ



高丘コミセン（体育館）で毎週火曜日に活動されている高丘クラブ（革バレー）さんが、県大会に出場され見事優勝。8月、奈良で開催される全国大会に出場されます。

おめでとうございます！

代表の津田さんにお話を伺うと「21年前にも出場し、全国優勝したんですよ。ここ数年は県大会で惜しいところで負けていたので、今回久しぶりの全国です。優勝目指して頑張ります」と意気込みを語っていただきました。

6/20（火）の練習を見学すると、6月下旬～7月にかけて別の大会があり調整中とのことでした。笑顔の中、ボールを打つ姿が素敵です！



▲平成14年 全国大会優勝の賞状

夏

カ、ケ、なつ
大きな仮面をかぶっておどっている人の形にかたどる。借りて、季節の「なつ」の意味に用いる。

6/21（水）は夏至。梅雨の時期なのですが、日に日に暑くなってきています。今年の夏は例年よりも暑くなるという予報も出ています。熱中症に気をつけて活動しましょう。

■熱中症について

明石市での熱中症救急搬送件数は、毎年高齢者が半数以上を占めています。高齢者は、暑さを感じにくいことや、体温調節の力が低下し、体に熱がこもりやすいなどの理由で熱中症になりやすいです。また、体調不良に気付くのが遅くなり、重症化しやすい傾向があります。◎熱中症予防行動をとることを意識しましょう。

く スポーツ

バレーボール全国ママさん大会県予選、高丘クラブが優勝

2023/05/25 21:05



バレーボールの全国ママさん大会兵庫県予選会は25日、神戸市須磨区のグリーンアリーナ神戸で決勝トーナメントがあり、決勝は高丘クラブが2-0でチェスナッツを退け、頂点に立った。高丘クラブは8月に奈良県で開かれる全国大会に出場する。

写真を拡大 (全1枚)

スポーツ バレー

▲神戸新聞NEXTの記事から

祝！剣道サークルⅡの高野さんも全国大会へ！

毎週金曜日に体育館の高丘剣道サークルⅡで子どもたちの指導をされている高野（こうの）さんが、ねんりんピック予選大会（神戸市）65才以上の部で優勝。今年10月の全国大会（愛媛）に神戸市代表として出場されます。ねんりんピック（全国健康福祉祭）は60歳以上の高齢者が主体となる厚生労働省主催のスポーツ、文化交流大会で今年で35回目。

高野さんは現在67才の剣道教士七段。「いつも教室で子どもたちと稽古をしているので、子どもたちから元気をもらい全国大会に行けることになりました。老骨にむち打ち全力で頑張ります！」と決意も新た。スポーツ、文化活動に年齢の制限はありません。高丘コミセンで活動されている皆様の一層のご活躍を願っています。



水分補給の習慣づけを！



のどが渇いていなくても水分をこまめに取ることが大切です。(1日1.2リットルがめやす)

★「1時間毎に一杯」「起床後・就寝前の一杯」を心がけましょう。

★睡眠中に脱水が進み熱中症になることもあります。枕元に水分を置いて水分補給をすることもお勧めです。

★外出は体調を考慮して。無理は禁物！

明石市福祉局あかし保健所健康推進課HPより