



【団体の紹介】
薩摩川内市スポーツ少年団は、心身共に健康で豊かな人間性を備えた青少年を育成するため、各団の連携と協力によりスポーツ少年団の基本理念にのっとり、団活動の活性化と機能の充実や指導者、リーダー、育成母集団の資質向上に取り組んでいます。
本年度は、指導者250人、団員732人で、バレーボール、ソフトボール、剣道、ホッケーなど11競技・53団の登録がありました。
スポーツ活動を中心に社会活動や文化活動などのいろいろな活動を通して、団員、指導者、リーダーの育成に取り組んでいます。

市体育協会の加盟団体から、今回は、スポーツ少年団を紹介します。

躍進

薩摩川内市
体育協会

Vol. 42



▲市民運動会「躍進体育協会」

【活動内容】

- リーダー研修会(6月)
- 市民運動会(10月)
- 交歓交流大会(11月)
- 国内交流事業(富山県魚津市)

■リーダー研修会

スポーツ少年団の一層の充実を図り、野外活動などの共同生活を通じて責任感や積極性、協調性を養い、リーダーとしての能力を向上させることを目的に実施しています。

■交歓交流大会

市内のスポーツ少年団が一堂に集い、ディスクゴルフ、グラウンド・ゴルフなどを他



▲市民運動会「スポーツ少年団800mリレー」

■市民運動会

市民運動会では、開会式や躍進体育協会でのプラカード保持など競技役員としての協力や、スポーツ少年団800mリレーへの参加などで運動会を盛り上げています。



▲リーダー研修会「チームワークゲーム」

■国内交流事業

スポーツ活動を通じ、他県のスポーツ少年団との友好関係と相互理解を深めるとともに、団員相互の友情の輪を広げ、今後のスポーツ少年団の推進と青少年の健全育成に寄与することを目的に、富山県の魚津市スポーツ少年団と隔年で派遣と受け入れの交流事業を行っています。
昨年度は、魚津市スポーツ少年団の指導者や団員42人を受け入れ、ホームステイやス



▲交歓交流大会「表彰式」

競技の団員と体験することにより、相互の交流と親睦を図るとともに、団員の協調性やコミュニケーション能力を養います。

【役員】

- ▼ 本部長 勝田 芳孝
- ▼ 副本部長 中野 忠和
- ▼ 副本部長 西園 久枝
- ▼ 理事長 藤崎 幸一

【問合せ先】

スポーツ少年団事務局(本庁スポーツ課内)
☎(23)51111(内線5435)



▲富山県魚津市との国内交流事業

いきいき
健康情報 vol.63

このコーナーでは、市民の皆さんの健康づくりに役立つ情報を掲載します。

飲酒



1日の適量 (いずれか1つ)

	ビール(5度)	日本酒(15度)	焼酎(25度)	ウイスキー(40度)	ワイン(12度)
男性	中ビン1本(500ml)	1合(180ml)	0.6合(110ml)	ダブル1杯(60ml)	グラス1.5杯(180ml)
女性・高齢者	中ビン0.5本(250ml)	0.5合(90ml)	ぐいのみ1杯弱(50ml)	シングル1杯(30ml)	グラス1杯弱(100ml)

「酒は百薬の長」ともいわれますが、飲み過ぎは健康障害を引き起こす要因となります。同量のアルコールを飲んでも、個人の体重(血液量)や分解酵素の差で、肝臓の処理能力も異なり、血中アルコール濃度にも個人差が生まれます。特に日本人はアルコールに弱い人が多く、分解酵素の働きが悪い人が、全体の約4割いるといわれています。



アルコールの吸収・代謝

アルコールは胃や小腸などで吸収され、肝臓で分解されますが、適量を超えると、脳や全身に送られ、運動機能や言語機能に影響を及ぼします。

上手にアルコールと付き合いまししょう

- ▼ 楽しく飲む
適量の飲酒でストレスを解消しましょう。やけ酒は飲み過ぎのものです。また、飲酒を強要することはアルコールハラスメントに当たります。
- ▼ 自分のペースで適量を飲む
飲むペースが速いと、血中のアルコール濃度が急になり、体の障害が生じやすくなります。自分の飲酒の適量を知り、時間と場所に合った節度ある飲み方を心掛きましょう。
- ▼ 薬と一緒に飲まない
アルコールと薬と一緒に飲むと、胃腸を痛めたり、薬が正しく作用しなかったりします。
- ▼ 食べながら飲む習慣を身に付ける
空腹の状態だとたくさん飲むと、胃腸を強く刺激して粘膜が荒れてしまします。魚や大豆製品を取ること胃腸を守り、アルコールの吸収を抑え、肝臓の負担を軽くしましょう。
- ▼ 度数の高いアルコール飲料は薄める
度数の高いアルコール飲料は、胃腸を強く刺激します。水で薄めるなど、できるだけ薄めて飲みましょう。
- ▼ 遅くとも夜12時で切り上げる
次の日まで体内にアルコールを残さないために、なるべく早い時間に切り上げましょう。
- ▼ 飲酒後の運動・入浴は控える
飲酒後の運動や入浴は、酔いが回りやすくなったりアルコールの分解が遅れたりして、予期せぬ事故や心臓発作、脳卒中を引き起こす危険性があります。
- ▼ 休肝日を設定する
週2日は、肝臓を休める休肝日を決め、肝臓に負担を掛けないようにしましょう。
- ▼ 肝臓などの定期健診を受診する
肝臓は「沈黙の臓器」とも呼ばれ、炎症があっても初期には自覚症状がほとんどありません。肝機能の状態を知るためにも、定期的に健診を受けましょう。

【問合せ先】=市民健康課(川内保健センター内) ☎(22)8811