

# えなみネット

<http://www.enami-net.jp/>

第5号

平成18年11月13日発行

編集発行はぐくみネット事務局

事務局所在地 榎並小学校内

TEL 06-6931-7373

第10回

## エナミスポーツフェスティバル

優勝は中二町会

平成一八年十月一五日（日）快晴に恵まれ、午前九時から榎並小学校校庭でエナミスポーツフェスティバルが、約八百人のみなさ

んの参加のもと、盛大に開催されました。この地域運動会は、今年で十年目、第十回を迎える榎並地域の一大行事となっております。

競技種目は、五〇メートル徒競争にはじまり、スプリンレースなど、幼児からお年よりまで、すべての方を対象とした競技が企画

されています。また、玉入れ、三輪車競争、リレー、綱引きの四種目は町会対抗競技となり、各町会、それぞれ趣向をこらした応援合戦がくり広げられるなど、町会相互のコミュニケーションが深まっています。今年、中二町会が百七十七点の高得点で総合優勝を飾りました。



パン喰いゲーム



ボール遊び



スプーンレース



町会対抗綱引き



町会対抗綱引き



キャンディキャンディ



町会対抗三輪車競争



町会対抗玉入れ



障害物競走



町会対抗リレー



老人クラブ交流ゲーム



アメ喰い競争



女性部民踊総踊り



「ぱれっと」演奏



チームカラーで応援



優勝は中2町会

## 地域合同講演会

### 健康とストレス

九月一日（月）榎並小学校講堂で、地域合同講演会が開催されました。数日前より、台風が接近して、開催が危ぶまれるところでしたが、当日になると、天候も回復し、多くの方にお越しいただきました。

演題は、「健康とストレス」です。講師は、大阪ガス健康管理センター所長の岡田邦夫氏で、資料をもとに、具体的な例を示しながら分かりやすくお話をいただきました。

九月一日（月）榎並小学校講堂で、地域合同講演会が開催されました。数日前より、台風が接近して、開催が危ぶまれるところでしたが、当日になると、天候も回復し、多くの方にお越しいただきました。



的な用語も使いながら話されたのですが、理論的で分かりやすい内容なので、参加された老若男女のみなさまには、うなずきながら真剣に話を聞いておられました。

講演の内容は、①ストレスの意味②ストレスの原因③ストレスによる健康障害④ストレスにどのように対応するのか⑤ストレスは人生のスパイスなどについて、順をおって簡潔明快に話をすすめられました。そして、最後に、江戸時代の寺社奉行で、八八歳で天寿をまっとうした人が残した長寿の秘訣「健康十訓」①少肉多菜②少塩多酢③少糖多果④小食多咀⑤少衣多浴⑥少車多歩⑦少煩多眠⑧少念多笑⑨少言多行⑩少欲多施を紹介され、現在では、

多言多行で過去を振り返らず、明日のことを考えて生きていくことが大切であると締めくくられました。さて、当日いただいたレジュメの中に、「個人がストレス対処能力を高める具体的な方法」として、①ストレスの正しい知識を得る②健康的な、睡眠、運動、食習慣によって心身の健康を維持する③自分自身のストレスの状態を正確に理解する④リラクセスできるようになる⑤ものごとを現実的に柔軟にとらえる⑥自分の感情や考え方を上手に表現する⑦時間を有効に使う⑧趣味や旅行などの気分転換をはかる⑨八項目が紹介されていました。