

シンコースポーツ杯

卓球大会10月9日(月)開催しました。アクシスの卓球大会は卓球を楽しもう！をモットーとしています。もちろん勝負に妥協は許されませんが普段の練習成果をだすべく皆さん一生懸命でした。試合はリーグ戦後のトーナメントで順位を決めました。実力を発揮できなくて悔しい思いをされた人は来年に向けて頑張ってください



シンコースポーツ杯

フットサル大会11月26日(日)開催しました。前回優勝したスーパーコンプさんから優勝カップを奪還すべく全力疾走のチームプレーは迫力がありました。今大会はペルーやベトナムの人も参加して国際色豊かでした。優勝はスーパーコンプさんおめでとうございます。



ワンダフルタイムインアクシス

今年で4回目となります。クリスマス目前イベント12月10日(日)のご案内になります。開始時間は12時です。ゴスペルはっぴいばーど 和光太鼓 Y,KIDS 'ダンスサークル みんなで踊ろうズンバとなっています。ゴスペルは、クリスマスの曲を披露してくれます。和光太鼓さんは、迫力ある太鼓の響きを聞いて下さい。キッズダンスは、大人顔負けのダンスパフォーマンスが見どころとなっています。最後は、ズンバ！初めての人すでに体験した事がある人も一緒になって踊ります。インストラクターの動きに合わせて体を動かせば気軽に楽しめます。気ぜわしく月日がたつ中でひと時、時間を忘れて楽しんでみませんか。会場はアリーナで無料です。新鮮野菜とパンを販売します。



アクシス新聞

第18号 発行所
和光市
勤労福祉センター

3 シーテッドロウ (背中・肩)



- 1 背すじを真っ直ぐに構える。
- 2 胸を張り、肩甲骨を寄せるようにゴムバンドを引き寄せる。

生活筋力向上 ゆっくりプログラム シンコースポーツ独自の運動プログラムとなります。生活筋力向上ゆっくりプログラムのセラバンドを使用した運動となります。呼吸は止めずに行い正しい姿勢で使っている筋肉を意識しましょう。バンドを伸ばした自分だけ抵抗が強くなり物を使って下さい。セラバンドを使った無料教室も開催しています。開催日や時間はアクシス館内に案内がありますのでご確認ください。セラバンドもショップコーナーにて販売しています。自宅での好きな時間にできるので、お勧めします。

口腔と体のバランスの関係

シンコースポーツ(株)には、健康づくり事業部があります。そこから発信された内容を健康に日々気を使っている皆様にもお伝えしたいと考えています。今回は口腔と体のバランスについてです。体の骨は積み木のように配置されておりその積み木の天辺のバランスが崩れたらどうなると思いますか？全体がぐらつき、支えることが出来ず崩れてしまう事もあります。これを体で置き換えると天辺の積み木は頭の部分になります。頭の重さは体重のおよそ10パーセントとされています。この重たい積み木をつまみ頭を下顎骨(かがくこつ)が支えています。正確に言いますと下顎の歯が上顎の歯と噛み合う事でバランスを整え、頭を支えています。

人の歯は正常な状態で上下合わせて親不知を含めると32本あります。さらに舌、顎関節、噛む為の筋肉そして全ての歯牙が意味をなし体のバランスを保っています。このバランスの崩壊は1本の歯を失う事からはじまります。抜けた歯を放置しておくとその隙間を埋めるようにとなりの歯が傾いてきて噛み合っていた歯が伸びてきます。歯を失い噛む能力が無くなると体にも影響する事が分かっています。咀嚼出来ない事による胃腸の負担や脳への血流不足による思考能力の低下などがそうです。体調不良の原因は歯かもしれない。抜けた歯は放置せず歯科医院に相談して見る事をお勧めします。

HPへアクセス



twitter

facebook



勤労福祉センターアクシスはお陰さまで25周年を迎える事ができました。開設当初を知っているスタッフはもういませんがオープン当初から利用して頂いてる方は今もいらっしゃいます。アクシスを長い間ご利用して頂きましてありがとうございます。感謝の気持ちを込めまして25名様に25ポイントが当たるキャンペーンを行いました。期間はアクシスの誕生日11月2日から1週間で総勢455名様に応募していただきました。10日に抽選を行い抽選結果の報告を貼りだしました。市内ですと9,000円市外なら13,500円分のポイントを差し上げた事になります。これを機にますますアクシスに足を運ぶ時間が増えましたらこんなうれしい事はありません。おしくも外れた皆様本当にごめんなさい。今後も折に触れ皆様の喜ぶ顔がみたいのでいろいろ提案していきたいと思っています。今後もアクシスを宜しく願いますね

25周年 ありがとう



ビームライフル実施の様子

11月29日(水)をもって終了しました。会議室ABを利用して10メートル先の的に向かってライフルから発射される赤い光線が的にあたると点数がでます。指導者のもとどの子も高得点で楽しんでいる様子がないよりでした。広い場所とライフルがないと体験できない難しさはありますがオリンピックを前に機運が高まる事を願います。

