

9/23～9/25開催の日本スポーツマスターズ2022岩手大会の申し込みが終了しました。5名の方が参加されます。コロナ禍で練習もままならない状況ではありますが、楽しんできて頂きたいです！

一般社団法人 熊本県空手道連盟  
九州全国大会企画運営副部長 室屋暢美

一緒に参加&練習しましょう！

全国マスターズ（北九州）に1回、全九州マスターズ（宮崎県）に1回参加しました。大会は熟練者たちの熱く燃える闘志で盛り上がり、そして勝っても負けても清々しい気分で「来年また会いましょう！」と会場を後にする、そんな雰囲気が心地よく、年に1度のお祭りのようだと思っています。

会場で毎回思うのは、他県の選手団のまとまりの良さです。マイクロバスで一緒に会場に来る県もあります。大会までに合同練習会も行うそうです。

コロナ禍でなかなか実現は難しいかもしれませんが、熊本県選手団で練習会や打ち上げなどができたらまた一段と励みになり、楽しみも増えると思います。

大会は年齢別ですので、無理なく参加できます。日頃はそれぞれの道場で稽古をされている皆さん、マスターズ大会を一緒に楽しみませんか？



# マスターズ新聞

第5号  
発行所  
マスターズ部会  
生涯空手編集部

今月の言葉  
**信念**

4コマ漫画
マスターズあるある
(題：演武の形は?)

作者:A.Y

すでに夏バテしていませんか？  
夏バテは食べ物で解消しましょう！

「なんだかだるい...それはもう夏バテの兆候かも知れません。高い気温などに体が対応出来なくなり、体調不良などを引き起こしたり食欲が無くなったりすることを夏バテと言います。夏バテにはビタミンB1が多く含まれる食べ物が効果的です。豚肉やゴマ、うなぎ、玄米などが有ります。特に豚肉のビタミンB1は、にんにくに含まれるアリシンという栄養素と一緒に摂ると吸収率が高くなります。夏バテした時は、豚肉とにんにくを使ったカレーを食べると良いです。その他にも、クエン酸が豊富なオレンジ、グレープフルーツ、キウイフルーツなどの果物が疲労回復に効果的です。暑い時は体を冷やすことが一番だと思っている人が多いですが、「食事」「運動」「睡眠」に気を配る事が重要です。体の基盤をしっかりと作り、暑さに負けない体づくりをして夏を乗り切りましょう！！

## 健康の玉手箱

