



道場紹介：誠心館玉名道場

城北大会組手出場の**西原多喜江先生**所属
毎週木曜日19時～21時 玉名武道館2Fで練習

今月号は、9月25日に菊池市総合体育館にて開催されました城北大会団体組手に出場の西原多喜江先生の道場を紹介します。

道場長:有働隆行先生

指導員:島崎真紀先生 西原多喜江先生

道場のモットー:(心)精神力を養い、(技)を磨き、(体)を鍛える。をモットーに初心者から上級者までレベルに応じた指導を行い、空手道を通じ心身の鍛錬を行い、健全な人格形成を図ることを目的とし、異学年の交流、他の小中学校の子供同士の親睦を深めることを推進しております。

最近の練習の様子:上級者の生徒が初心者や下級生の指導をしてくれています。



仕事や家庭、何かと忙しい中での指導や大会参加は素晴らし〜い♪ 今後も会員の皆様の頑張っておられる様子を伝えたいと思います。情報提供をお待ちしております!!

マスターズ新聞

第8号
発行所
マスターズ部会
生涯空手編集部

今月の言葉
水滴石穿

4コマ漫画
マスターズあるある
(題:先生の真似)

作者:AY

寒暖差疲労って知ってますか??

寒暖差疲労の症状

寒暖差が激しい環境下で、自律神経が働き体温を調整しようと体が頑張った結果が体の不調に繋がっています。改善方法の一つとして、入浴の仕方を変えてみては如何でしょうか🔥
1日1回、40度から42度くらいのお湯に役10分浸かる入浴方法が効果的です。身体からプチプチと汗が出てきたら身体が温まった証拠です。
ぐっすり眠りたい人には、体を温める成分が入っている入浴剤を使うのもおすすめです。朝食は、寝ている間の体温を整える働きがありますので抜かずに食べましょう。

健康の玉手箱