

松本衣代さん全国5位

日本スポーツマスターズ2022岩手大会組手2部

9月23日(金)～9月25日(日) 岩手県営武道館

9/24に、とってもとっても嬉しいニュースが飛び込んできました。県連より5名の方が出場された中で、松本衣代さんが女子組手2部で見事5位入賞されました。うれし～いですね♪

松本さんからは、「5位入賞できて信じられない気持ちですが、めちゃうれしいです！」と感激のコメントを頂きました。

荒木貞光監督も、選手兼監督で大変お疲れ様でした。有難うございました。



マスターズ新聞

第7号
発行所
マスターズ部会
生涯空手編集部



参加された全員をご紹介したいところですが、今月はマスターズ大会初参加の「九州看護福祉大学空手部顧問」平崎和雄先生に寄稿いただきました。2ページ目をどうぞご覧ください。

今月の言葉
生涯空手

4コマ漫画
マスターズあるある
(題:選手宣誓)

作者:AY

その疲れ、秋バテかも？

こんな症状は「秋バテ」サインかも！

- 食欲が無く胃がもたれる
- 疲れやすい、だるい
- 無気力
- 寝不足気味で朝スッキリ起きれない
- 肩こりや頭痛
- 立ちくらみ、めまいがする

冷房や冷たい物の摂りすぎが要因です。

解消するポイント

- お風呂では入浴剤を入れるなどし、じんわり体を温める
 - 根野菜を煮込んだスープや豚汁で体をいたわる
 - 肉、魚、乳、卵、大豆など良質なたんぱく質を含む食品をしっかり食べる
- 快適な秋を過ごしたいですね♪

健康の玉手箱