

あすもだより

2018
9月号

まだ猛暑の続く9月のスタートです。8月はお盆ということもあり、ご旅行などに行かれた方も多いと思います。8月で休みを満喫した分、あすもで楽しく汗を流してみませんか？



9月の祝日をまとめてみました

17日 敬老の日

多年にわたり、社会に尽くしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日の事。同日より1週間は老人週間とします。

23日 秋分の日

祖先を敬い、亡くなった人を偲ぶ日の事。またこの日は、昼夜の差がほぼ等しく、この日を境に次第に夜が長くなっていくため、秋の訪れも意味します。

ゴールデンウィークにあやかり、最近になって突如現れた大型連休「シルバーweek」！2015年は5連休でしたが、2018年にはシルバーweekは果たしてあるのか！？なんと、15日～17日と22日～24日の3連休が2回！！この機会に家族や友人と遠くにお出かけはどうでしょう(*^-^*)！

アジア大会2018 メダル獲得数は…

金メダル75個

女子サッカー
陸上 男子 100m
男子 200m
男子 4×100m
男子 50 キロ競歩
男女ゴルフ 個人・団体
セーリング男子 49er
柔道
男子 100 キロ級
73 キロ級
女子 78 キロ級
73 キロ級 etc…

銀メダル56個

自転車 男子競輪
バドミントン 女子ダブルス
スケートボード 女子パーク・ストリート
陸上 男子競歩 20 キロ
女子マラソン
女子パラグライディング
女子ビーチバレー
女子バスケ(3人制)
武術太極拳
女子トランポリン etc…

銅メダル74個

自転車 男子チームスプリント
女子チームパシュート
重量挙げ 女子58キロ級
男子複合 女子複合
女子レスリング
陸上 男子 100m
男子シンクロ板飛び込み
陸上男子 110mハードル
女子 20 キロ競歩
競泳 男子自由形 50m
陸上 男子 1600mリレー
女子ハンドボール
自転車 男女団体追い抜き
男子ボート etc…

アジアパラ競技大会は10月6日～13日、同じくジャカルタで開催されます！

食欲の秋！！9月の旬な食べ物って？？

9月の旬なものと言えば、野菜や魚等色々ありますが、今回は果物を紹介します！
まずはじめにリンゴ。リンゴにはこんな言葉があります。“1日1個のリンゴは医者をお遠ざける”
古くから伝わることわざです。リンゴを食べることによって様々な病気予防につながることから伝わってきました。では、リンゴを食べることによってどんな病気予防になるのか？まず、1つ目に、**ガン予防**になります！これは、リンゴに含まれる**ケルセチン**という成分がガンの発生確率を抑制することによって予防につながるのです！2つ目は、**アレルギー性喘息の予防効果**です。リンゴの食物繊維「**ペクチン**」がヒスタミンの過剰分泌を抑え、喘息を予防する効果が得られます。3つ目は、2つ目でも紹介した**ペクチン**を**1日15g以上**接種することで**心臓病や脳卒中になるリスクを激減させる**ことができるのです！しかし、これはリンゴを**1日に1個半～2個**食べなくてはならないので、おやつや時間など合間に食べるといいですね(*^*)v

次に紹介するのは栗です！栗には**女性必見**の美容に関する効果がたくさんあります！栗には**ビタミンC**が多く含まれており、シミやしわに働きかけるので**美肌効果**が期待できます！また、栗には**カリウム**や**ビタミンB1**も含まれています。**カリウム**は利尿作用が高く、**むくみ予防・解消**につながり、**高血圧予防や動脈硬化予防**にも効果があります。**ビタミンB1**には、**糖尿病予防・対策**にもなり**疲労回復**にも効果的！！栗には、体を温める効果もあるため、冷え性の方にはいい食材だと思います(*'▽')

美味しいだけでなく、こんな効果もあるので是非！食べ過ぎにはご注意の上で、楽しく食事をしましょう♪

9月のイベント



ノルディック・ウォーキング教室

日時：9月8日（土） 9：00～11：30

集合：9：00 SSC あすも

コース：あすも・大宮武道館周辺

参加費：税込650円（ポールレンタル330円）

講師：青木春弥さん

（ノルディックウォーキング上級指導者）

体に良いこと尽くめのノルディックウォーキングに

参加してみませんか？

普通のウォーキングより運動量が高いと言われています



8月のポイント達成者 **9** 名様！

おめでとうございます！

どんどんあすもに来てプレゼントをゲットしよう！



NPO法人 さいたまスポーツクラブ
クラブハウス「SSC あすも」
さいたま市見沼区堀崎町 12-39
TEL 048-797-5551
FAX 048-797-5552

