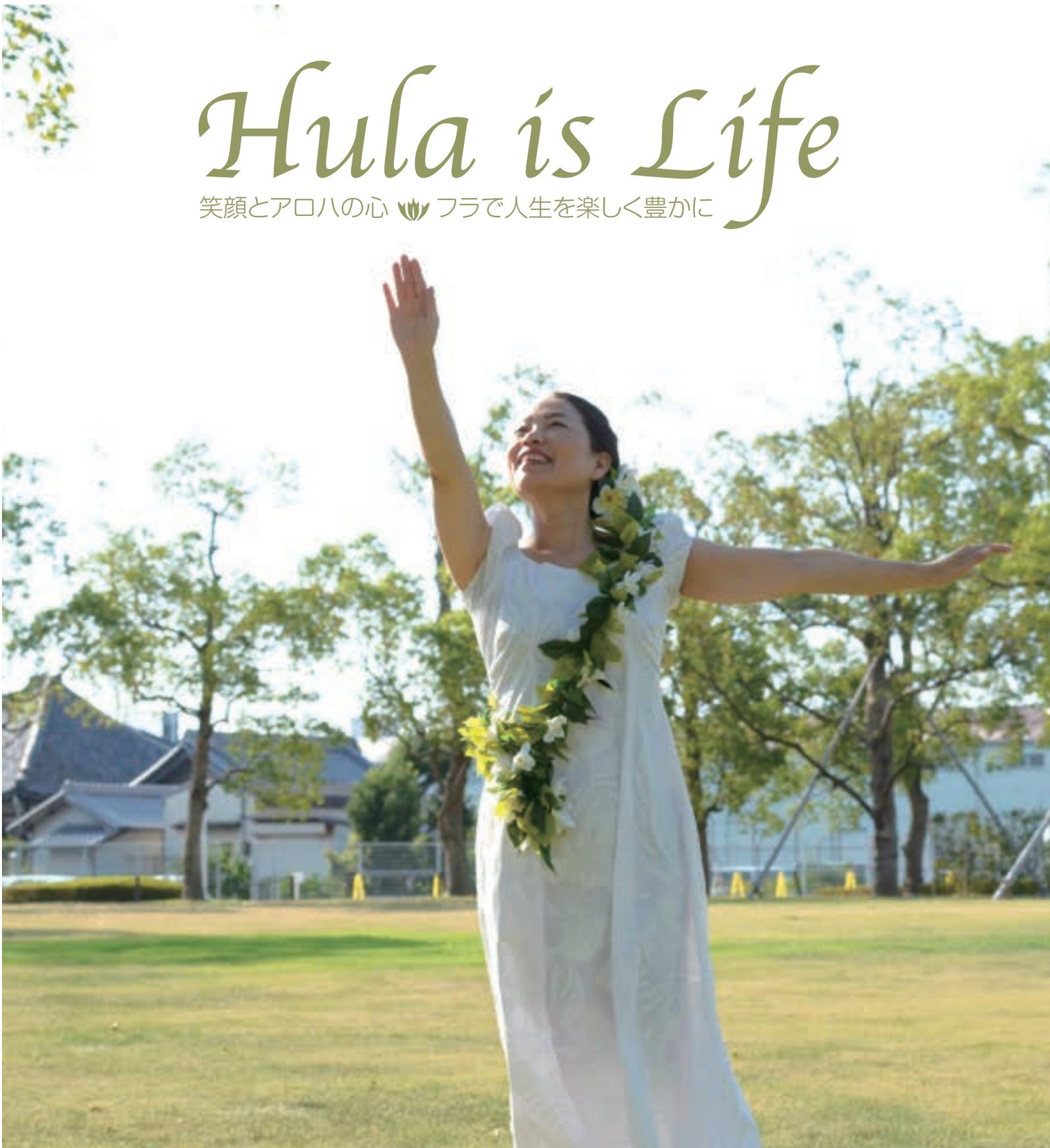


SPOSHIN

Hula is Life

笑顔とアロハの心 🌺 フラで人生を楽しく豊かに



- 1 地域と共に・財団ロゴマーク決定
- 2-4 ハワイアンフラ特集
- 5-6 健活コラム、秋の健康レシピ
- 7-8 秋の教室ピックアップ
- 9-10 催事案内

バックナンバーも公開しています!!



FaceBookも人気です!

SPOSHIN は WEBサイトでも公開中
<http://www.wakayamasposhin.or.jp>

和歌山県スポーツ振興財団



地域と共に「ボランティア」



■安全柵の設置

クスノキの根で地面が凸凹となっている周りにボランティアスタッフの山口様にご協力をいただき職員で安全柵を手作りし設置しました。山口様から作業方法を丁寧に教えていただき、スムーズに作業を終えることが出来ました。

今後とも、ボランティアの皆様にはご協力をお願いしたいと考えていますので、積極的なご参加をお願い申し上げます。

また、随時ボランティアの募集を行っていますので、管理事務所にお問い合わせください。

■運営ボランティアスタッフ



7月16日～17日で開催しました「第3回和歌山ビッグホエール杯争奪全国少年剣道錬成大会」のボランティア活動でも、参加者に配布する参加賞の熨斗紙貼りや大会時のプログラム販売等に多数の方に活動いただきました。

■サポーターズ制度

ビッグ愛・ビッグホエール・ビッグウエーブサポーターズ制度(ボランティア登録制度)で日々、施設内の清掃や花の水やりをしていただき本当にありがとうございます。

公益財団法人和歌山県スポーツ振興財団ロゴマーク決定!!

「公益財団法人和歌山県スポーツ振興財団」のロゴマークを募集したところ、全国各地より多数の応募をいただきました。

採用させていただきましたロゴマークは、和歌山県スポーツ振興財団の活動の象徴として広く活用させていただきます。

【作品説明】

和歌山県スポーツ振興財団の頭文字「WS(人)」をモチーフに、県民のスポーツ交流を表し、スポーツ振興財団の歴史や伝統・実績等のあらゆる情報発信の絆と魅力をイメージ。

豊かな自然に抱かれ、活気にあふれたアスリート達の大きな夢と希望を目標に更なる飛躍・発展・向上する「和歌山県スポーツ振興財団」の輝かしい姿と未来像を力強くアピールしています。



公益財団法人
和歌山県スポーツ振興財団

緑化造園工事施工
産業廃棄物収集運搬

湊興業株式会社

和歌山市湊1850番地
電話(073)452-1710
FAX(073)453-7555



株式会社 明松

和歌山市湊1850番地
TEL(073)451-3388(代)
FAX(073)453-1434

教室特集

ハワイアンフラ

Hawaiian Hula

多くの方に愛され支持され続けている
ハワイアンフラ♪
楽しんで踊ることで喜びや癒しを得る
ことのできるフラの魅力を紹介します。



年齢や体力に合わせることができる
フラの動きはステップが基本になります。

膝の使い方や年齢や体力に合った調整ができます。



表現力が向上しメンタルをサポート

ハワイ語や意味を理解して表現していきます。

感情や想いをこめて踊るフラは表現力の向上と

精神面でのパワーを得ることができます。



何と言っても「癒される」

スローテンポのステップや音楽、衣装など「癒し」
要素を多く持つのがハワイアンフラの魅力です。

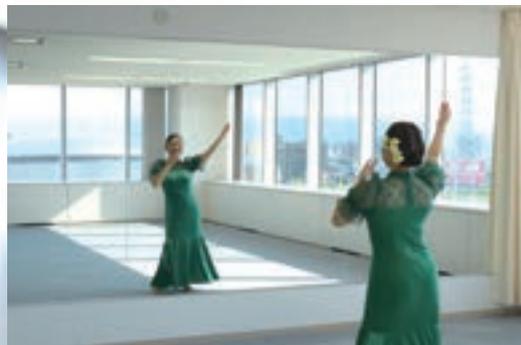


ハワイを知ればもっと楽しくなる

フラはハワイを知り、理解することも重要な要素
となります。多くの方が愛してやまないハワイの
魅力に触れることができます。



講師 山本 小百合
Halau Hula Kamelealoha
インストラクター



井上 和美さん

井上 真由美さん

教室参加者の声

フラを始めたのは、何かダンスをしてみたかったので教室を探したところ、フラがやっている時間帯が私に合っていたので始めたのがきっかけでした。

始めてみると聞く曲も演歌からハワイアンソングに変わってしまうほどハワイアンフラにはまってしまいました。

井上 和美さん

映画を観て音楽とダンスに魅かれたのでフラ教室を探しました。

踊っていると嫌な事があっても気分転換できて、癒され元気になります。

練習が楽しくて踊ることが大好きです。

井上 真由美さん

教室特集

ハワイアンフラ

Hawaiian Hula

1000年以上前、フラはハワイに移り住んだ人々が神々を崇めるための宗教儀式の一つとして踊られていました。

現在フラは古典フラ「カヒコ」と現代フラ「アウアナ」と大きく二つに分けられハワイだけでなく世界的にその魅力に魅せられた多くの方に支持され続けています。

楽しんで踊ることで喜びや癒しを得ることのできるハワイアンフラの魅力を紹介します。

Hula is Life

笑顔とアロハの心



フラで人生を楽しく豊かに♪



かわいい衣装や
アクセサリもフラの魅力！



ハワイとフラの魅力発見



ハワイアンフラを楽しむために「よりハワイを知る」ことも魅力の一つです。
そんなハワイの魅力をご紹介します。

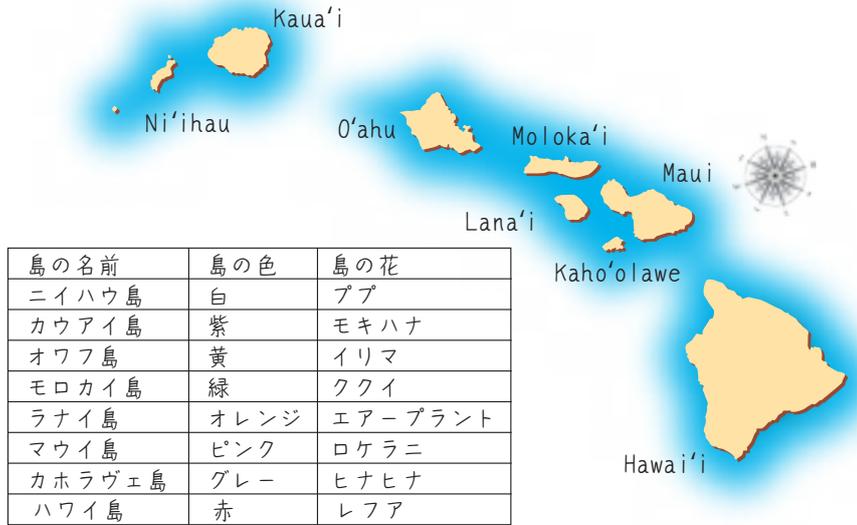
ハワイ諸島の “島の色”と“島の花”

ハワイの8つの島には、それぞれにシンボルカラーとシンボルとなる植物があります。

フラを踊る際も基本的には、その曲がどの島について歌っているのかによって衣装の色や使うレイ(花)の種類も決まってきます。

島の特色を知るのもフラダンスの魅力と楽しさの一つです。

レフアの花



ALOHA の精神

「アロハ」といえば、挨拶ですが深い意味があります。
アロハとは、全てを受け入れる「心」や「精神」であり「思いやり」・「尊敬」・「愛」をもって人に接する事を意味します。

- Akahai 品位
 - Lokahi..... 調和
 - Olu' olu..... 喜び
 - Ha' a Ha' a 謙虚
 - Ahonui..... 忍耐
- 頭文字を並べて



ALOHA=愛、こんにちは、ありがとう、元気?など
「思いやりと素直な心をもって他者に感謝し、慈悲と愛情を与え幸福を分かち合う」アロハはハワイの精神です。

癒しの音楽であるハワイアンミュージック♪

フラに欠かせない存在なのがハワイアン音楽、その素敵なメロディには『優しさ』と『温かさ』そして『情熱』が詰まっています!

フラはハワイ語を理解しハワイアン音楽の歌詞に合わせて踊るため、感性や表現力が磨かれます。

その音楽は『愛』や『恋』をテーマにした曲も多く、ハワイアン音楽の魅力でもあります♪

世界中の人を魅了して止まないハワイアン音楽はあなたにとっての癒しの音楽になるでしょう♪



発表会やイベント

ハワイアンフラ教室では発表会を実施しています。

今年度も多くの方にご参加いただき、楽しく実施しました。

多くの方と触れ合えるのも教室の魅力です。



ハワイアンフラ教室紹介

ハワイアンフラ(ハワイアンミュージックで癒しを)

■日時 19:00~20:00(水曜日) / 10:15~11:45(金曜日)
9:00~10:00(土曜日) / 10:15~11:15(土曜日)

■場所 ビッグ愛 ■講師 山本 小百合

初めてのハワイアンフラ(初めての方でも基礎から指導します)

■日時 13:00~14:00(月曜日) ■場所 河西緩衝緑地 ■講師 宮脇 智子

健康フラダンス(フラだけではなく歌ったりウクレレも練習します)

■日時 10:30~12:00(木曜日)

■場所 ビッグウエーブ ■講師 辻トミ

詳しくはHPをご覧ください。

冷えを知る 冷え性とその原因



冷え性とは、体温調節機能の低下によって、特に手や足が冷えているような感覚が慢性的にある状態のことをいいます。主な原因として以下のようなものがあります。

自律神経の乱れ

人の体は、自律神経の働きによって一定の温度に保たれています。しかしストレスや不規則な生活、空調で室内外の温度差が激しくなると、自律神経が乱れ、体温調節がうまくできず、冷え性を引き起こすことがあります。

ストレスを発散できることを見つけ、生活習慣を見直してみてください。また空調の温度設定は、外気との温度差をできるだけ緩やかにして、温度調整できない場所では、保温できるように準備しましょう。

食生活の乱れ

偏食や欠食、急激なダイエットはビタミン・ミネラル不足になり、血行不良を引き起こします。バランスの摂れた食生活を心がけましょう。

運動不足

運動不足は筋肉量が少なくなり、筋肉運動による発熱や血流量が少なくなるので、冷え症になりやすくなります。

ウォーキングやラジオ体操など全身を使った運動をコツコツしてみましょう。

服装に注意

締めつけのきつい下着や靴、薄着は血行不良になりやすいので、注意が必要です。サイズ選びや重ね着などで対処しましょう。

喫煙

喫煙は、急激に血管を収縮させるので、血行不良の状態を引き起こします。

なぜ女性に多い？

一般的に女性は男性に比べて筋肉量が少なく、筋肉運動による発熱や血流量が少ないことが、女性に冷え性が多い原因です。

また、更年期になると女性ホルモンの分泌が乱れることによる体温調整機能の低下も原因の一つとされています。



さいごに

冷え性の一番の原因は「血行不良」です。

血の巡りが悪くなると心臓から遠い位置にある手足に十分な栄養や酸素を運ぶことができず、不要になった疲労物質や二酸化炭素を回収することもできなくなるので冷えを感じるようになります。

つまり血行不良となる原因を取り除く生活習慣を心がけることからスタートしましょう！

筆者Profile

和歌山県立体育館 統括主任 今阪 豪 (いまさか たけし)

資格：健康運動指導士





急に冷え込んだ日にはとろり濃厚な豆乳スープは如何ですか？

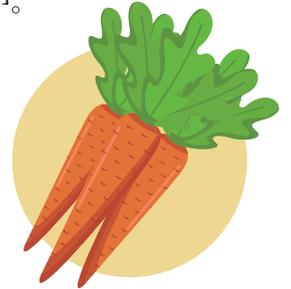
養生しながら栄養バランスの良い食事を整えるには、具たくさんのお野菜をたっぷり加えた「味噌味仕立ての豆乳スープ」のご紹介です。

今回は、鶏肉と旬の彩り鮮やかなお野菜をたっぷり加えた「味噌味仕立ての豆乳スープ」のご紹介です。

牛乳でも美味しく頂けますが、あっさりなのにコクがでる『豆乳』でまず、お試しください。

もっとさっぱりがお好みならば、豆乳と出し汁半々でお作りください。

とろり濃厚豆乳スープ



材料 4人分

鶏もも肉 200g
玉ねぎ 小 1 個
人参 中 1/2 本
かぼちゃ 1/8 個
生しいたけ 6 枚
ブロッコリー ... 1/4 株
大根 長さ 8cm

(調味料) サラダ油 小さじ 2
豆乳 700cc
酒・みりん ... 各大さじ 2
味噌 大さじ 1.5
塩コショウ ... 適量
仕上げ用バター ... 10g



(作り方)

1. 鶏肉は流水で洗ってから水気を切り一口大。野菜類は食べやすい大きさに切る。
2. 厚手の鍋を中火にかけ、サラダ油を入れて鶏肉を炒め、ブロッコリー以外の野菜を加えて炒める。
3. 2)に酒を加え、フタをして火力を少し落として8分間ほど蒸らし煮する。(鍋底が焦付かないよう1度確認してください)
4. 野菜類が柔らかくなればブロッコリー・豆乳・味噌・みりんを混ぜ入れ中火よりやや弱い火加減でスープを沸騰直前まで加熱する。
5. 火からはずし、仕上げにバターと塩コショウを加えて全体をかき混ぜ、器に盛りつける。※酒粕を加えても美味しいです。

注意点 グラグラ沸騰させると分離してモロモロ状態になるので、見栄えが悪くなります。味は変わりませんが沸かし過ぎに気をつけましょう。

1人分
栄養価

エネルギー:298kcal たんぱく質:17g 脂質:16g
食物繊維:3.4g 食塩相当量:1.2g

BAU
ARCHITECT

株式会社
バウ建築企画設計事務所

〒640-8319和歌山市手平3-11-9
TEL.(073)425-3781(代)/FAX.(073)425-3782
E-mail:satomura@bau-a.jp

緑を育てる

株式会社 和歌山ナセリー

和歌山市榎原174番地の1
TEL (073) 455-5115 (代)
FAX (073) 452-6415

堺ブレイザーズバレーボール教室

Vプレミアリーグ（バレーボール）堺ブレイザーズの木内スクールコーチは、元堺ブレイザーズに所属し、現役時代はウイングスパイカーとして活躍。キャリア豊富で指導力のあるスクールコーチです。初心者はもちろん、もっとレシーブがうまくなりたい、強いスパイクが打ちたい方など大歓迎!さまざまなメニューで熱心に指導します。

開催日：水曜日

時間：10：30～12：00

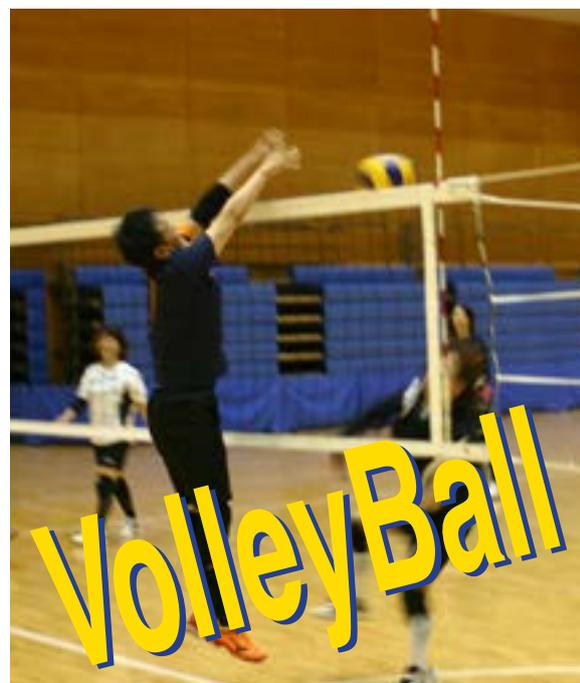
場所：ビックウエーブ
メインアリーナ

参加料：1回1,300円

定員：25名

対象：一般

講師：木内 学



お問い合わせ先 ビッグホエール管理事務所 TEL.073-433-0035

バレエ(プライマリー)

7月からプライマリークラスを開設しました!

プライマリークラスを設けることにより、今まで以上に子どもの年齢に適した指導ができるようになりました。

バレエの特徴は、姿勢が良くなりリズム感や柔軟性を養えること、そしてお友達と一緒に楽しく、お稽古することで協調性や思いやりを自然に学ぶことができます。



開催日：木曜日

時間：17：45～18：30

場所：ビックホエール軽運動場

参加料：1回1,000円

定員：20名

対象：年少から低学年

講師：福永 綾子

お問い合わせ先 ビッグホエール管理事務所 TEL.073-433-0035

CATV SYSTEM

社団法人 日本 CATV 技術協会会員

株式会社 和歌山弱電設備

〒和歌山市中 296 番地 (国道 26 号線梅原交差点)
TEL (073) 452-3513 FAX (073) 452-3656

環境緑化でまちづくり、
より美しい県土創造を推進する
「まちのみどり」のプロ集団

特定非営利活動法人

和歌山県造園緑化技術センター

〒 640-8064 和歌山市東釘貫丁 2-53 造園会館内
TEL: 073-433-3088 FAX: 073-433-9173

ベビーマッサージとママの骨盤調整ヨガ

赤ちゃんにやさしくふれたり、見つめることは、心身の発育・発達を大きく促します。また、産後のお母さんの心と身体はとってもデリケート。お母さんの心身のケアもとても大切です。大変な育児の合間にホッと一息ついて、赤ちゃんと一緒にたのしく身体を動かしませんか？

開催日：木曜日

時間：10:30～11:45

場所：和歌山ビッグ愛 6階 スポシブルーム

参加料：8,370円(全10回)

対象：2ヶ月～1才の赤ちゃんとお母さん

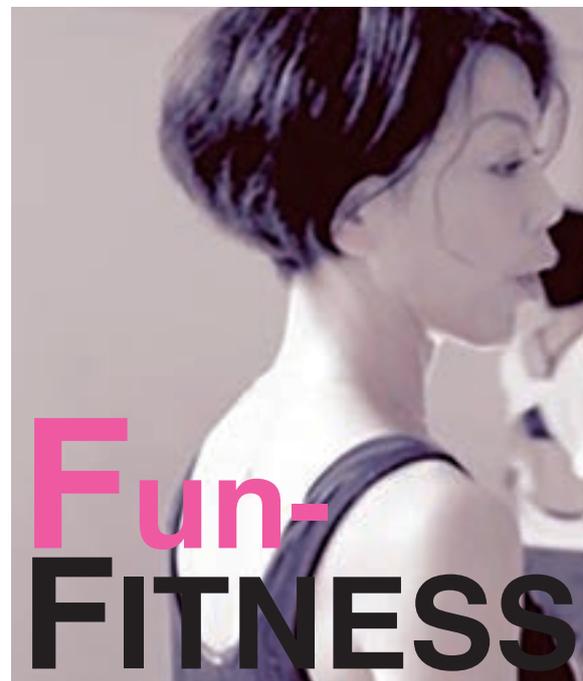
講師：横山 安紀子(健康運動実践指導者)

講師について：和歌山市出身。「大好きな和歌山の街と人を元気に!!」をモットーに子どもから大人まで幅広く身体を動かす事の「たのしさ」「必要性」を伝える活動をしています。



写真はイメージです

お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛管理事務所 TEL.073-435-5200



Fun-FITNESS 教室

Fun-FITNESS(ファン-フィットネス)とは、独自の筋力トレーニングと有酸素運動やストレッチを行うことで、基礎代謝を上げ太りにくい体を作るエクササイズです。

無料体験も実施していますので、ぜひ参加してみませんか？

また、武道館では子育て中のママも安心の「子どものお預かり」を行っています。



開催日：水曜日

時間：10:00～11:00(武道館) 12:00～13:00(県立体育館)

場所：和歌山県立武道館 / 武道場 和歌山県立体育館 / 補助館

参加料：1回 / 1,000円(武道館では「子どものお預かり」ができます。但し、1人あたり200円が必要です。)

対象：成人女性(武道館) 16歳以上(県立体育館)

講師：MAYUKO(フィギュアロビクス トレーナー)

お問い合わせ先：和歌山県立武道館 TEL.073-444-6340 和歌山県立体育館 TEL.073-422-4108

株式会社 川口工業所

《事業内容》材料調達から、製缶溶接 / 機械加工 / 表面処理 / 焼付塗装 / 梱包発送まで 一括処理致します。

〒640-8301 和歌山市岩橋 1214-2 TEL 073-472-9877 / FAX 073-472-9889 Mobile 090-9995-2071 E-mail shin.gi.tai.17@gmail.com

オリエンタルピラティスストレッチ



「ほぐして動かす」を基本として東洋医学と胸式呼吸によるピラティスを融合させたストレッチを行います。

身体の不調をなくし、心も身体も元気になりましょう！

開催日/10月18日(火)、12月13日(火)
 時間/11:10～12:10 場所/和歌山ビッグ愛6階スポシムルーム
 参加料/1,000円 定員/15名 講師/峪紀子

問 和歌山ビッグ愛管理事務所 TEL.073-435-5200

親子で花壇苗を植えよう



親子で花壇苗を植えよう

親子で触れ合いながら楽しく季節に合った花の苗の植え替えを、花壇苗の専門店のお花屋さんにご案内いただき教室です。

開催日/10月23日(日) 時間/10:00～11:00
 場所/松江緑地公園 事務所前花壇 参加料/100円(保険料含む)
 定員/20組 講師/島先生(島園芸)
 申し込み:10月8日(土)午後1時から電話で受付します。(先着順)

問 河西緩衝緑地管理事務所 TEL.073-451-8355

親子ティボール教室



申し込み:10月15日(土)午後1時から電話で受付します。(先着順)

近年ボールを遠くに投げられない、走るのが得意でないなど運動が苦手な子供たちが増加しています。親子でコミュニケーションを深めながらスポーツに親しみ楽しいひと時を過ごしましょう。

開催日/10月29日(土) 時間/10:00～12:00
 場所/西松江緑地(野球場) 参加料/1組1,000円(保険料含む)
 定員/20組 対象/親子で子どもは(幼稚園年長～小学4年まで)
 講師/野上佳則

問 河西緩衝緑地管理事務所 TEL.073-451-8355

秋の自然観察会



11月は実りの秋、様々な木の実を観察したり拾ったりしましょう。特別に高須先生が採取した、世界の木の実も観察できるかも。

開催日/11月6日(日) 時間/10:00～12:00
 場所/東松江緑地 事務所前 参加料/100円(保険料含む)
 定員/30名 対象/小学生から一般成人(小学4年生以下は保護者同伴)
 講師/高須先生(和歌山県立自然博物館 館長)
 申し込み:10月22日(土)午後1時から電話で受付します。(先着順)

問 河西緩衝緑地管理事務所 TEL.073-451-8355

“子どもにケガをさせない!ケガから身体を守る!正しい身体の使い方を学ぶ!”

ジュニアのためのアスリートピラティス

- 開催日 10月29日(土)
- 時間 19:00～20:30
- 場所 ビッグウエーブ 武道場
- 参加料 2,000円
- 定員 30名
- 対象 小学1～6年生
- 講師 峪紀子

ジュニア期は「ゴールデンエイジ」と呼ばれる大切な時期です。トップアスリート・オリンピック選手への大切な第一歩。

“子どもにケガをさせない!ケガから身体を守る!正しい身体の使い方を学ぶ!”より効率的で身体に負担の無い運動動作を身につけ、ケガやスポーツ障害にならない身体を一緒につくりましょう。

●お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛管理事務所 TEL.073-435-5200





親子工作教室



親子で自然に触れ、楽しみながら公園内で採取したどんぐりや松ぼっくりなどで様々な動物を作ります。親子仲良く協力して作品を作り上げましょう。

開催日/11月20日(日) 時間/10:00~11:30
場所/西松江緑地体育館2F中会議室 参加料/1000円(保険料含む)
定員/10組20名 対象/親子で子どもは小学生以上 講師/中林 清 先生
申し込み:11月5日(土)午後1時から電話で受付します。(先着順)

問 河西緩衝緑地管理事務所 TEL.073-451-8355

第3回カキラ体験会 in 武道館



ろっ骨を中心とした関節をご自身のベースでゆっくりと使うことにより、身体の機能を高め、体のゆがみの軽減、くびれ、さらにはダイエット効果も期待できるプログラムです。皆さん、この機会に体験してみませんか？

開催日/11月26日(土) 時間/10:00~11:30
場所/和歌山県立武道館 参加料/1,500円 定員/25名(先着順)
対象/成人男女 講師/坂口敬朗(認定カキラリスト)
申し込み:10月1日(土)午前9:30から電話で受付します。

問 和歌山県立武道館 TEL.073-444-6340



クリスマスリース作成



河西緩衝緑地で採取した木の実を飾り付け、自分だけのリースを作成する教室です。素材の見せ方で様々な変化を見せてくれます。

開催日/12月3日(土) 時間/10:00~12:00
場所/西松江緑地体育館2階中会議室 参加料/800円
定員/30名 講師/河西緩衝緑地 職員
申し込み:11月12日(土)午後1時から電話で受付します。(先着順)

問 河西緩衝緑地管理事務所 TEL.073-451-8355

クリスマスお正月の寄せ植え



クリスマスとお正月を迎えるためにお部屋を飾る寄せ植えの教室です。素材の見せ方で様々な変化を見せ、自分のお気に入りの作品を作りあげましょう。

開催日/12月18日(日) 時間/10:00~12:00
場所/西松江緑地体育館2階中会議室 10時~ 参加料/2,500円
定員/40名 講師/島 先生(島 園芸)
申し込み:12月3日(土)午後1時から電話で受付します。(先着順)

問 河西緩衝緑地管理事務所 TEL.073-451-8355

英語で ダンス&プレイ キッズクラス



好評につき毎月第3土曜日に開催決定！
リズムに合わせて英語を「聞きたる」「話す」ことで楽しく学ぶことができます♪

- 開催日 10月15日、11月19日、12月17日(いずれも土曜日)
- 時間 10:00~11:00
- 場所 ビッグ愛 6階 スポシブルーム
- 参加料 1,000円
(ごきょうだいでお越しの場合、おひとり追加につきプラス500円)
- 定員 20名
- 対象 2~8歳くらいまでのお子さま



講師ダミアン&ユカ



お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛管理事務所 TEL.073-435-5200



たくさん「楽しい」と「できた」の笑顔

できた喜びが
子どもの成長へ!

こども体操教室参加者募集!! 無料体験実施中

教室名	対象	曜日	時間
キッズ&ファミリー	1歳6ヶ月～4歳と保護者	火・木	11:00～12:00
キッズ体操	年少～年長児	月～土	15:15～16:15 ※土曜は9:15～10:15
ジュニア体操	小学生	月～土	16:30～17:30 ※土曜は10:30～11:30
シニア体操	小学生～中学生	火・水	17:45～18:45

■お問い合わせ先 和歌山ビッグホエール・ビッグウエーブ TEL073-433-0035