

# 総合体育大会日程決まる

光町体育協会では、七月十三日を皮切りに第13回総合体育大会を開催いたします。

技術、体力に自信のある方は

はりきって参加されてみてはいかがですか。

種目別の競技概要、開催日時は次のとおりです。

## ※剣道

七月十三日 光中体育館。

小学生、中学生、高校生、一般による個人戦及び団体戦。

団体戦は地区対抗。

## ※バスケットボール

七月十三日 光町体育館。

中学生、高校生、一般による

男女別リーグ戦。

## ※バレーボール

七月二十日 光町体育館。

一般のトーナメント戦。

六人制、十五点先取、三セットマッチ、試合中つねに二名以上の女子がプレーに参加すること。ネットの高さは二m三五cm

## ※庭球

七月二十七日 光中庭球場。

中学生、一般によるリーグトーナメント戦。

当日雨天の時は八月九日。

## ※卓球

八月三日 光町体育館。

一般は団体戦によるリーグ

トーナメント戦。

試合順序は、一男S、二女S三男女W(二回出場可能)、四女S、五男S。(Sはシングルス、Wはダブルス。)

中学生は学年別、男女別、個人戦トーナメント。

## ※野球

八月十日 町営野球場。

町内野球大会の準決勝進出チームによるトーナメント戦。

当日雨天の時は十七日に延期。

## ※クレール射撃

七月下旬 銚子射撃場。

一スキート、二トラップの二種目。

## ※陸上競技

十月十九日 光中陸上競技場。

種目は広報九月号、及び十月号でお知らせいたします。

## 疲れ、だるさを感じたら

高温多湿のうっとうしい季節。何をしても体がだるく、疲れやだるさを訴える人がふえてきます。

疲れ、だるさを感じたら、次のような生活のひずみを再点検してみましょう。

### 〔運動不足〕

体全体の適度な筋肉疲労が

足りないために、かえって疲れる——疲れなから疲れる、という症状です。適度な運動を。

### 〔休養・睡眠不足〕

心身両面の、能率のよい休養が必要です。体の疲れは睡眠によって解消されますが、頭や心の疲れは眠るだけでは不十分で、気分転換や運動が

不可欠です。

### 〔食生活の偏り〕

栄養のアンバランスは体の機能にいろいろな障害を引き起こしますが、疲れ、だるさはその前ぶれともいえます。献立の見直しを。

### 〔ストレスの蓄積〕

精神的な疲労は、気づかれの多い現代社会を象徴しているといえます。いい意味での“遊び”を生活に取り入れましょう。

なお、競技についての詳しいことは部落のスポーツ推進員、または公民館内体育協会事務局(☎三〇五—〇一、☎四—二五六)までお問い合わせください。

## さつき展開かれる

六月七日〜十日まで公民館ロビーにおいて、光町園芸クラブ主催によるさつき展示会、即売会が開催されました。

展示会には、銘木の部十六点、銘木の部十七点、盆栽の部五点の計三十八点が出品され、それぞれ長年の丹精が込められた逸品が美を競いました。

また、即売会には大小六〇〇点余りの色鮮やかなさつきが並べられ、好天にも恵まれてお客さんの出足も好調で、売り上げも上々、会員の皆さんもエビス顔でした。

クラブでは来年も展示会、即売会を予定するそうです。

### ——さつき展受賞者——

#### ※銘木の部

- 首席 “山の光” 岩沢 弘
- 同 “一生の春” 伊橋 武治
- 優秀賞 “紅梅” 野間 光一
- 同 “聖運” 大木 巖
- 優等賞 “華宝” 宮内 栄正
- 賞 “新紀元” 向後 忠一

#### ※銘木の部

- 優秀賞 “華北の月” 向後 勝夫
- 優等賞 “すず” 大野徳次郎
- 賞 “寿光” 向後 博
- 同 “桜鏡” 鈴木 龍也
- 同 “豊年” 越川 保

#### ※小品盆栽の部

- 首席 “日光” 川野 信男

七月十三日は木戸海岸の海開きです。

いろいろな催しが企画されていますので、ご家族でお出かけになつてはいかがですか。

