

新年明けましておめでとうございます！

新しく創刊した「ボンコミュ」はボンズの活動を報告・紹介する会員の皆様のクラブ情報紙です！
クラブや会員の皆様のさまざまな活動やご意見などの情報をお楽しみ下さい！
「健康づくり」「仲間づくり」に関するタイムリーな情報発信を心がけますのでご注目下さい！

参加者6,000人を超える八千代最大のスポーツイベント

ニューリバーロードレース in 八千代 開催！



好タイム続出のランニング会員の皆さん



チーバクんとIBMビッグブルー選手たち

八千代市最大のスポーツイベント「第16回ニューリバーロードレースin八千代」が12月8日(日)に開催されました。当日は冷え込むものの快晴・無風のランニングには絶好なコンディションでした。ボンズ会員の皆さん20人ほどが各種別のレースに元気いっぱいに参加していました！

今回のレースには親子三代でレースに参加した井上公子さん・小林直巳さん・悠太君のおばあちゃん・娘さん・お孫さんの姿がありました。井上さんは一昨年7月のウォーキング教室スタート時から練習を続けていましたが、今回初めて市民の部5km女子40歳以上にエントリーして完走しました！ウォーキング仲間の但馬きよ子さんと一緒に多少疲れた顔を見せながらも無事に完走しました！お孫さんの悠太君も誇らしげな顔でゴールしたおばあちゃんの姿を見ていました。

フラッグフットボール教室の指導でお世話になっているアメリカンフットボールIBMビッグブルーの選手たちが初めてニューリバーロードレースを子供達と一緒に走りました。IBMビッグブルーは八千代台に練習拠点を持つアメフトリーグ所属の日本トップレベルのチームです。普段から身体を鍛えている選手だけに余裕な表情で次々とゴールインしていました。来年は新設のハーフマラソンに挑戦する選手が出てくることでしょう！



親子三代で完走のWJ教室の井上さん・小林さんご家族 傍らに但馬さんも...



田中春久さん・キヨさんご夫妻

昨年夏は猛暑・猛暑で大変でしたが、そんな暑さの中で練習を重ねたランニング練習会会員の皆さんは自己ベスト更新が相次ぎました。岡田コーチも8位と昨年に続く入賞は出来ませんでしたが、会員サポートしながらの好タイムでした！地元のレースだけに会員の皆さんも力を発揮して自己ベスト更新だけでなく、入賞者2人(4位・久田くに子さん、5位・田中利孝さん)出ました。ボンズ会員としての初入賞でクラブにとって嬉しい一日となりました。まだまだマラソンシーズンは続き、東京マラソン・佐倉朝日健康マラソン等と会員の皆さんがエントリーしています。これからもトレーニングを積んで自己ベスト更新を目指して行きましょう！今後新しいメンバーが増えることも願っています。



WJ教室のカ久恭子さんご夫妻



市民の部10km男子40歳以上
5位入賞の田中利孝さん



市民の部10km女子40歳以上
4位入賞の久田くに子さんご夫妻

ご夫妻・ご家族でレースを楽しんでいる姿は微笑ましいスポーツ家族の理想像に思えます。みんなガンバレ！
※教室名のない方はランニング会員です



自己ベスト更新の諸井健一さん・純子さんご夫妻



体幹トレ教室の藤代俊弘さん・智子さんご夫妻とお友だち

八千代市1%支援制度支援金ありがとうございました！

八千代市が実施する「1%支援制度」(市民活動団体支援金交付制度)において、八千代ボンズの会員、会員ご家族、クラブ支援者の皆様のご支援により平成25年度の支援交付金が確定しました。結果をご報告するとともに、皆様の支援の心に厚く御礼申し上げます。皆様からの支援金は健康づくり教室の活動資金に充当致します。今後とも八千代ボンズの活動にご支援・ご声援をお願い致します。

●支援金交付額 54件 111,795円 全交付額 1,966件 3,581,996円(全40団体)

消費税改定！

2014年4月から施行される消費税率改定(5%⇒8%)により、月額受講料・チケット代金を増税分値上げします。諸般の事情をご理解頂き、よろしくお願い致します。

【改定後/税込】ウォーキング教室4,320円/月 足技塾7,200円/月 チケット代金5,400円

冬の水分補給をお忘れではありませんか？・・・冬の脱水に注意しましょう！

冬は水分補給が足りなくなりがちです。人間の身体は意外にも寒い季節でも水分を失いやすいのです。その原因は、①寒いと利尿作用が働くことで水分を排出している ②厚着になるので汗をかきやすい。などなど...
一方で、寒い時期だから水分発散していながら自覚が少なく水分補給を怠りやすいのです。①乾燥で汗が蒸発する為、実感がないこと ②体感温度が低いと、のどの渇きを感じにくいこと。などなど... よって冬も脱水しやすく意識的に水分補給をすることが大切なのです。

風邪予防・風邪対策としての水分補給

乾燥した季節、水分不足は大敵です！喉が乾燥すると、粘膜の防御機能が低下し、ウイルスが進入しやすくなるため、インフルエンザにかかりやすくなります。風邪予防に、予防対策として水分補給により、喉の潤いを保つことで、ウイルスの進入を防ぎましょう！でも風邪をひいてしまったら、まず医師の適切な治療を受けましょう！また、食欲が減ることで、食物からの水分補給量が減り、身体は乾燥した状態になるので、意識して水分補給をしっかり行うことが大切です。

出典：南九州コカ・コーラボトリング株式会社ホームページ

教室紹介 (第1回) / ヨガ教室担当 須崎敦子先生

このコーナーはボンスの様々な教室・活動を紹介するコーナーです。第1回は一昨年11月にスタートしたヨガ教室をご紹介します。ヨガ教室では、すみずみまでほぐす準備体操、そしてヨガアーサナ(ポーズをとること)、呼吸法などを行っています。ヨガアーサナは10種類くらいの簡単なものをバランスよく組み合わせていますので、レッスン後はすっきりするとメンバーさんにも好評です。参加して下さるメンバーさんひとりひとり体調を考慮してレッスンを進めていますので、無理なくおこなうことができます。最近ではロコモーションシンドローム予防対策として、歩くために必要な筋肉を養うアーサナも多く入れております。おひとりでも参加できる、和やかなリラックスできるヨガ教室です。



チアダンススクール第2期会員募集中！

八千代台で活動するIBM BigBlue Cheerleaders(BBC)所属インストラクターの指導による本格的なチアダンススクールです！お友達と一緒に楽しみながらチアダンスが習えます！

- 対象 幼稚園年中～小学6年生女児
- 開催日 全9回①1/18(土)②2/1(土)③2/15(土)④3/1(土)⑤3/15(土)⑥3/29日 ⑦4/5(土)⑧4/19(土)⑨4/26(土)
- ジュニア(小学3～6年生)9時30分～/60分
- キッズ(幼稚園年中～小学2年生)10時30分/60分
- 会場 大和田西小学校体育館 または 八千代市民会館2Fリハーサル室

★本番ステージ 4/29(祝) 八千代ゆりのき台つつじ祭りにBBCと一緒に出演計画中！地元の大きなお祭りステージに出演を目指してしっかりレッスンしましょう！
皆さん！ 可愛い小さなチアダンサーは必見ですよ！

活動スケジュール (2014年1月・2月)

年間を通して一番寒い時期です！体調に気をつけながらしっかりトレーニングしましょう！

- ウォーキング・ジョギング教室(火曜・金曜) / 市民体育館
毎回: 10時～11時30分
- ヨガ教室(水曜・金曜) / 市民会館
水曜: 13時15分～14時45分 金曜: 10時15分～11時45分
- 体幹トレーニング教室(土曜) / 大和田中体育館
毎回: 19時～20時
- 足技塾(水曜) / 八千代総合運動公園多目的広場(萱田グラウンド)
キッズ: 16時～17時 ジュニア: 17時～18時
- ランニング練習会(土曜) / 八千代総合運動公園・岩名運動公園
毎回: 14時15分～16時15分
- チアダンススクール(土曜) / 大和田西小体育館
ジュニア: 9時30分～10時30分 キッズ: 10時30分～11時30分
- フラッグフットボール教室(火曜) / 市民体育館
キッズ: 17時～18時 ジュニア: 18時～19時
- バレーボール・サークル(第1・3・5月曜) / 大和田中体育館
毎回: 19時～21時

- 1/10(金)、17(金)、21(火)、24(金)、28(火)、31(金)
- 2/4(火)、14(金)、18(火)、21(金)、25(火)、28(金)
- 1/8(水)、10(金)、15(水)、24(金)、29(水)、31(金)
- 2/5(水)、7(金)、19(水)、21(金)、26(水)、28(金)
- 1/4(土)、11(土)、18(土)、25(土)
- 2/1(土)、8(土)、15(土)、22(土)
- 1/8(水)、15(水)、22(水)、29(水)
- 2/5(水)、12(水)、19(水)、26(水)
- 1/11(土)、18(土)、2/1(土)、15(土)
- 1/18(土)、2/1(土)、15(土)
- 1/21(火)、2/18(火)
- 1/20(月)、2/3(月)、2/17(月)



※太極拳教室は都合により12月末をもって休止しました。

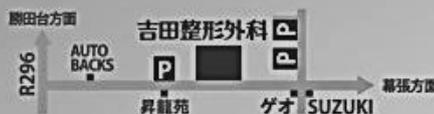
吉田整形外科 MRI

■ 整形外科 ■ リウマチ科 ■ リハビリ科 ■ 内科

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00-12:00	●	●	●	●	●	●
午後 3:00-6:00	●	●	内科診療 3:00-6:00 夜間外来 6:00-7:30	●	●	1:00-2:30

休診日/●第2・4土曜・日・祝●土曜日休診でない週の水曜日

047-487-4154
電話予約お受け致します



院長 吉田 章一