

興野  
地区発

## ボッチャが取持つ地域の交流

興野いきいきクラブ阿相会長から、「ボッチャが上手になりたいので、ちゃんとした指導者に教わりたい。全国大会優勝経験のある関尚央さん（八ヶ代在住）を紹介してくれないか？」とお話がありました。ボラセン等で日程調整をしている中、関さんが興野地区にあるリハビリステーション歩を利用していることが分かり、歩の本田代表に興野いきいきクラブのお話をしたところ「歩にもボッチャチームがあって、毎月第2土曜日に練習をしているので、一緒に練習してはどうか？」との提案があり交流会を開催することが決まりました。その中で「練習会場の確保が大変」との話があり、アヤラ産業興野ヴィレッジの体育館の定期的借用を中村社長に相談したところ「地域の方に使って頂けるなら是非！」と快諾を頂き、興野地区でのボッチャ交流会が実現しました。



今回、ボッチャを通して、思い掛けなく興野にある福祉施設や企業と繋がることができ、交流の輪が広がりました。これを機に更に興野地区に集う様々な人々や企業が結びつき、より元気な地域になったら良いなと思っています。また、興野いきいきクラブとしては、関さんのご指導の下、ボッチャで全国制覇を成し遂げ、興野いきいきクラブの名を全国に轟かせることを目標にこれからも活動していきます(笑)。

興野いきいきクラブ  
阿相 孝一 会長

身近な暮らしの中にある地域(自治会)や住民同士の自然なつながり(地域のお宝)や生活で役立つ情報など、那須烏山市で安心して暮らせる支え合いの地域づくりを目指して、情報をみなさまにお届けする支え合おうねッネットワーク通信を発行しています。

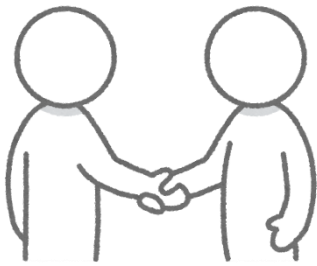
# 気をつけよう 冬の脱水

冬場は、夏に比べて水分を積極的にとる人が少なくなります。暖房を使うことで、空気も乾燥し体の水分が蒸発しやすいことから、自覚症状のないまま脱水状態に陥ることがあります。こまめに水分補給をして脱水を予防しましょう。

## 誰でもできる！冬の脱水の発見方法

①握手してみる

→手が冷たければ疑わしい



②ベロを見せてもらう

→乾いていたたら疑わしい



## 効果的な水分補給のための飲み物の選び

普段の水分補給

水や麦茶



運動中や、たくさん  
汗をかいたとき

スポーツドリンク



脱水症状があるときや、下痢  
や吐き気があるとき

経口補水液

