

ぽっと通信 vol.7



みなさん、こんにちは。NPO法人クラブぽっとマネジャー森です。
11月になりましたね。今年も残るところ2カ月になりました。冬のシーズンということでクラブぽっとはスキージャンプの企画や冬のアートキャンプの企画など、冬だから体験できるプログラム、冬休みだから参加できるイベントを計画中です!!お楽しみに☆

さて、今月号のぽっと通信のコラムは「呼吸」についてです!これから風邪のひきやすい季節です。ぜひ読んで頂いて意識していただければ幸いです。今月も、地域にクラブぽっとの顔があふれますよ!!

今月のお薦めショット!



だ〜るまさんが
こ〜ろんだ!



先生と一緒に
リボンの技に
挑戦☆



みんなで息を合わせて、

棒をキャッチ!!

◆今月のコラム◆

「呼吸」の大切さを考えよう!!①

1日約2万回、1ヶ月で約60万回していることってなんででしょう?そう、呼吸ですよね?飲んだり食べたりは2~3日間しなくても生きることができますが、呼吸は10分しないと...ですよね。それぐらい呼吸は大切ですよ!!では、みなさん普段呼吸を意識していますか??最近では、大人も子どもも正しい呼吸ができていない人が増えてきています!!

- 1.姿勢が悪い。
- 2.肩こりがひどい。
- 3.デスクワークが多い。
- 4.夜むくみがひどい。
- 5.体がだるい日が多い。
- 6.夜よく目が覚めてしまう。
- 7.集中力が長く続かないことがある。
- 8.喉がよく渇く。



さて、みなさんはいくつチェックが入りましたか?4つ以上チェックが入った人は要注意!!呼吸の見直し、練習が必要かもしれません。正しい呼吸ができていますと、

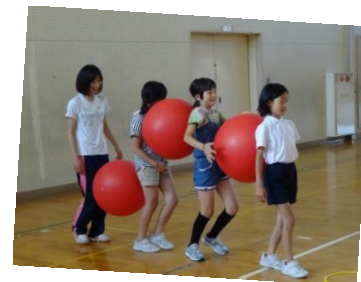
①姿勢がよくなり、お腹周りがスッキリします!! ②肩こり、偏頭痛、不眠などの不定愁訴が改善します!!
などいいことがたくさんあります!!けど、正しくない呼吸をしていると、1日2万回、1ヶ月で60万回ですから、どんどん体は悪い方向に進んでいきますね...1日1回寝る前でも構いませんので、一息ついて10回ほど深呼吸をする時間を作りましょう。正しい呼吸のやり方については、次回12月号で紹介させていただきます!!

◆今月の教室紹介◆ 材木っこクラブ



そろそろうちの子も何かしたいんだけど、「材木っこクラブ」ってどうなのかしら?

「材木っこクラブ」は、小学生を対象とした運動や勉強が苦手な子でも気軽に参加できる30分の学習と60分の運動が組み合わさった教室です!!
教室では、スタッフが子ども達のサポートしたり、子ども達同士で助け合いをしながら、みんなで成長できる取り組みにつながっています。学習は、その日の宿題を中心に現在は立体イメージを身につける取り組みをしています!!運動は、苦手な子も取り組める様々な運動神経向上のプログラムを遊び感覚で実施しています!!



～材木っこクラブ～
日時：毎週木曜日 16:00～17:30
場所：材木町小学校体育館
対象：小学1～6年生
会費：2,000円/月

第6回 杜の里りんぴっく

平成27年10月11日（日）

「第6回 杜の里りんぴっく」が開催されました！

クラブぽっとからは学生、社会人合わせて27名がスタッフとして参加しました。道具の準備やMCなど、競技運営を行うだけでなく、UFOやバーゲンセール、THE CANつみなど杜の里りんぴっくならではの競技に参加し、地域みなさんと一緒になって思いっきり楽しむことができました！

雨天により午後は体育館での開催となりましたが、各地区がさらなる団結をみせ、大きな声援と熱気にあふれ、より一体感が出ました！！

去年に引き続き、今年も若松が優勝☆
さあ、来年はどの地区が優勝するのでしょうか？
楽しみですね♪



NPO法人クラブぽっとでは、HPやfacebook、Twitterなどで情報発信しています!!

教室ブログ

アルバム

イベント情報



TOP> 杜の里りんぴっく 会費について 教室紹介 / スタッフ紹介 教室の様子 アルバム イベント情報 会報誌 予定 申し

イベント情報

NPO法人クラブぽっとの最新のイベント情報を掲載しています。

名称	日程	場所
杜っこクラブ春休み2014	チラシをご覧下さい。	チラシをご覧下さい。
ぽっとリイエンズクラブ～夏～	チラシをご覧下さい。	チラシをご覧下さい。
ぽっとサマーキャンプ～2014～	平成26年8月11日(月)～12日(火)	チラシをご覧下さい。
ぽっとチャレンジキャンプ	平成26年8月17日(木)～18日(金)	チラシをご覧下さい。
杜っこクラブ夏休み2014	チラシをご覧下さい。	チラシをご覧下さい。
ぽっと第11層中学進学1泊2日コース～	チラシをご覧下さい。	チラシをご覧下さい。
巨無背自伝ツアー	チラシをご覧下さい。	チラシをご覧下さい。
ババともちゃんちあひまぼうし&餅試し	平成26年11月22日(土)	金沢通商センター
試練の星～最速の忍者になれるのか～	平成26年11月23日(日)	杜の里小学校体育館

各教室の様子を指導者が報告しています!!

イベントや教室の様子がアルバム形式でご覧いただけます!!

春休みや夏休みなどのイベント情報がアップされています!!



HPはこちら⇒



Twitter

@clubpot

地域ボランティアのfacebookでは、地域行事への参加者募集情報、イベント情報、活動報告などが情報発信されています!!



ぽっとの子のfacebookでは、杜っこクラブなどの発発コンセプトの教室報告などが情報発信されています!!



お得なイベント情報は、HPやfacebook、Twitterで先行発信しますのでぜひチェックしてみてください!!

【特定非営利活動法人クラブぽっと】

金沢市旭町2丁目19-33 ブライト・イン押田 1階

◆TEL&FAX : 076-223-2360

◆HP: <http://morispo.sa-suke.com/>

◆MAIL: mori-spo@hotmail.co.jp

◆Twitter: @clubpot

◆facebook(地域ボランティア): <https://www.facebook.com/clubpot>

◆facebook(ぽっとの子): <https://www.facebook.com/clubnoko>



スポーツ振興くじ助成事業