

まつくり院長通信

No.466
2024.12.12

第1回 nagomi メディカルカップ～中学生サッカー大会～【12月8日開催】

参加チーム・妻沼東中・妻沼西中・大幡中・深谷中・本庄東中・栃木県真岡東中
優勝は栃木県真岡東中学校！！おめでとうございます！



花言葉

モミ・・・“向上・永遠”

ユーカリ・・・“再生・新生”

バラの実・・・“正義感・誠実”

松田院長からあなたへ 耳より情報

■第1回 nagomi メディカルカップ-中学生サッカー大会-開催しました！

nagomi 会のミッションの一つである「スポーツを通じての社会貢献、地域社会の活性化」の事業の一つとして、従来開催していた野球大会に引き続きサッカー大会を12月8日（日）葛和田サッカー場で開催致しました。ご多忙のなか、小林哲也市長による来賓のご挨拶もいただきました。

■県外含め、全6チームが参加

地元妻沼から2チーム（妻沼東中、妻沼西中）他、熊谷大幡中、本庄東中、深谷中、そして栃木県から真岡東中の計6チームが参加しました。それぞれA.Bの2ブロックの3チームずつ分かれて予選を行い、グループ1位チームで決勝、2位チームで3位決定戦を行いました。

■真岡東中学校が初代チャンピオンに決定！

徐々に風が強まり、河川敷に吹き降ろす赤城おろしの洗礼を受ける中、各チーム、力を出し切った熱戦が繰り広げられました。結果は真岡東中が全試合無失点の圧倒的な強さで優勝、本庄東中が準優勝となりました。また、最優秀選手、および全6チームからそれぞれ優秀選手が選出され、トロフィー、記念品が授与されました。真岡東中は部員僅か13名、うち女性が2名のチームでしたが、個人技、組織力が卓越しており、危なげない勝利となりました。また、挨拶や片付けなども徹底されており、組織としてとても素晴らしいチームでした。我々も見習う点が多くありました。

★院長よりメッセージ

参加いただいたチーム、関係者、運営にご協力いただいたハタヤスポーツ吉岡様をはじめ多くの皆様、協賛企業の皆様に心より御礼申し上げます。nagomi 会スタッフもスポーツ事業部を中心に頑張ってくれました。今後も引き続きよろしくお願い致します♪



免疫力を高める食べ物とは？

免疫力を高めると、さまざまな病気から身体を守ることができます。

免疫力は**普段の食事を意識する**だけでも、風邪を予防して多くの良い効果をもたらしてくれます。免疫力を上げて健康的に過ごすには**バランスの良い食事が大切**です。

【簡単につくれる免疫力向上レシピ】

～ビタミン豊富～ かぼちゃとレンコンの甘辛こんがり焼き

材料：かぼちゃ レンコン 合わせタレ(醤油大1、砂糖大1、みりん小1、料理酒小1、七味唐辛子適量、ゴマ)

- ① かぼちゃとレンコンは食べやすい大きさに薄く切る
- ② フライパンに油をひいて、両面をこんがりじっくり炒める
- ③ 合わせタレをからめてゴマと七味をトッピングして完成！

※かぼちゃの皮には、**Bカロテンが実の2倍ほど含まれているので、よく洗って皮ごと食べるのがオススメです。**

【食事以外で免疫力を高める方法は？】

- ① 十分な睡眠をとる
- ② 適度な運動をする
- ③ ストレスをためない
- ④ 入浴をする
- ⑤ 日光浴をする

～冬の過ごし方～

冬は気温が下がり、空気も乾燥するため体調を崩しやすくなります。

そのため、感染症にもかかりやすくなります。免疫力を高めると同時に、感染症予防をしっかりとしましょう。免疫力を高めるには、体を温めておくことも必要です。

運動をしたり、ゆっくりと入浴をしたりする以外にも普段から体が温まるような服装を心がけてください。首や足首、腰などを温めると体全体が温まります。

これらの情報が少しでも皆様のお役に立てれば幸いです。

引用：健康ネット

nagomi会の取り組み



ひざの変形予防最前線

その違和感や痛みを我慢しないで！
早期の確認が重要です

ひざドック



詳しくはこちら！

