

—編集後記—

スポーツの秋も終わりを迎え、いよいよ冬のシーズンがやってまいりました。スキーやスノーボードを楽しみにしている方もいると思いますが、皆さんは普段から体を動かしているのでしょうか？最近ではジョギングをされている方が増えているようですが、なかなか習慣的に体を動かすのは大変ですね。そしてこれからの季節何かスポーツでもやってみようと思っても、寒かったり、天気が悪かったり、仲間が集まらなかつたりすると、やる気をなくしてしまいます。

そこで私の趣味の一つでもある、ボウリングで体を動かしてみてもはどうでしょうか。ボウリングなら、屋内で寒さ暑さに関係なく、雨や雪の日でもできます。それに家族や仲間たちと楽しみながら行うことができます。ボウリングが運動なんてと思う人もいるかもしれませんが、意外と運動量があるんです。ボウリング3ゲーム（約30分）はゴルフなら約33分、テニスなら約20分、ウォーキングなら約80分相当の運動量に匹敵します。また1回1回の間隔があり、自然に休むこともできるので心臓に負担もかけずに行えます。

私も、なかなか体を動かす機会がないので、ボウリングで体を動かしています。やり始めて17年になりました。技師歴よりも長く、今では月に多い時で3、4回、1回行くと10ゲームほど投げています。私の場合は、もう趣味の域を超えてしまっていますが・・・私のようにならないまでも、楽しみながら体を動かして、ほどよく疲れを感じて、そしてぐっすり寝れば、気持ちよく朝を迎えて仕事もばっちりできるはずです。

さあ皆さん、運動不足にならないために、元気に楽しくボウリングで体を動かしましょう。

(ギギイタ)

埼玉放射線 第228号

印刷	平成24年11月2日
発行日	平成24年11月8日
発行所	〒331-0812 さいたま市北区宮原町2-51-39 公益社団法人埼玉県診療放射線技師会 Eメールアドレス sart@beige.ocn.ne.jp HP掲示板・認定者名簿パスワード ユーザー名 sart パスワード saitama
発行人	公益社団法人埼玉県診療放射線技師会 会長 小川 清 編集代表 潮田 陽一
印刷	〒338-0007 さいたま市中央区円阿弥5-8-36 望月印刷株式会社 電話 048-840-2111

事務所

〒331-0812
さいたま市北区宮原町2丁目51番39
公益社団法人埼玉県診療放射線技師会
電話 048-664-2728 FAX 048-664-2733
Eメールアドレス sart@beige.ocn.ne.jp

事務局長 渡辺 弘
事務員 植松 敏江
勤務時間 9:00~12:00
13:00~15:00