

街かどアイドル

千葉県立東金高等学校
バスケットボール部 キャプテン
もろおか ゆうな
師岡 友奈さん(高校3年生)



中学時代、選抜チームで出会ったチームメイトに誘われたことがきっかけで、東金高校のバスケットボール部に入部しました。先生や先輩の推薦があり、現在はキャプテンを務めています。

リーダーシップや技術力もあるチームメイトがたくさんいる中で、自分がキャプテンとして選ばれたのは驚きでしたが、選ばれたからにはチームをまとめ、常に声を出し続け、どんな試合状況でもみんなを引っ張り、上を目指していきたいと考えています。

今のチームは、学年に関係なく、分け隔てなくコミュニケーションがとれ、ひとりがみんなのため、みんながひとりのために思いやりをもって行動できる、明るいチームだと思っています。

私にとって、みんなと過ごす部活動が一番楽しく、大切にしたい時間です。出会えた先輩、後輩を含めチームみんなまで勝ち取ったこれまでの勝利は、最高の宝物です。

県大会では、新人戦で5位、関東予選で7位に入賞しました。6月の総体予選でベスト4に進出することが今のチーム目標です。チーム一丸となって練習に励み、勝利をつかみ取りたいです。

練習以外でも、バーベキューやお花見、クリスマス会など、定期的に行われるイベントを全員で楽しみ、悔いのない高校生活を送りたいと思います。



- ・関東高等学校体育大会千葉県予選会第7位
- ・千葉県高等学校新人体育大会第5位
- ・千葉県高等学校北総地区大会優勝

広告欄

はじめての方、いつでも診療いたします。
厚生労働大臣指定 医療法人 社団 歯友会
歯科医師臨床研修指定診療所

東金デンタルクリニック

歯科 / 小児歯科 / 矯正歯科 / 歯科口腔外科

診療時間 平日 AM9:00~PM7:00 休診日 年中無休
日・祝祭日 AM9:00~PM6:00

東金市東金1146 (東金駅入口)

TEL.0475-52-0418

ファミリー歯科

歯科 / 小児歯科 / 矯正歯科 / 歯科口腔外科

診療時間 平日 AM9:00~PM7:00 休診日 年中無休
日・祝祭日 AM9:00~PM6:00

東金市東岩崎2-25-14 (東金バイパス ケンタッキー隣り)

TEL.0475-55-8111

5/16

ときがね湖をウォークラリー



ヘルスサポーターの会による、ときがね湖ふれあいウォーキング開催。歩きながら、東金市ロコモ体操、脳トレ、輪投げ、クイズなどに挑戦し、楽しく健康への意識を高めました。



東金のシニア仲間はいっいきい♪



ヘルスサポーターの会「ふれあい」

地区ごとに10支部に分かれ、定期的なウォーキングやグラウンド・ゴルフなどのイベントを行っています。参加してみたいいかがですか?

問い合わせ▶会長 角田(つのだ) ☎090(6187)7650

5/18

城西国際大学江戸のメイクアップ

城西国際大学水田美術館で展示会の関連イベント「江戸の化粧再現講座」が開催されました。紅ミュージアムの講師が当時の化粧本を元に手順を解説。実演では、美しいメイクアップが施されました。



当時のお化粧は、おしろいの白、紅の赤、眉やお歯黒の黒の三色が基本でした。



取材ノートや街かどアイドルで載せきれなかった写真を、Instagram、市ホームページで紹介しています

広告欄

広告掲載に関する問い合わせ▶秘書広報課 ☎(50)1114

不動産買取ります!

空き家・アパート

- ◆現金買取可能!
- ◆所在地は問いません。
- ◆居住者がいても相談可!
- ◆再建築不可・事故物件・違法物件何でもご相談下さい!

宅地建物取引業 株式会社トータルアセット
千葉県知事(1)第18211号 小林 0475-78-5775
東金市上武射田2417-1-1F

第14回

認知症予防と睡眠 その2

睡眠は身体や脳を回復・修復させ記憶を固定するために大切に深い睡眠が重要です。深い睡眠は脳が疲れているときに得やすくなるので7時間しっかり眠るためには脳が疲れることが必要です。例えばきつい運動をした日などはぐっすり寝てしまったことは皆さん経験されていると思います。しかし、若いときはそのような活動がたくさんできても、高齢になって、特に退職後ともなるとなかなか難しくなってきました。第10回・第11回で述べたように、友人とたくさん楽しいおしゃべりをしたり一緒に運動するなどすると、活動中脳は興奮状態になっておりその後の疲労が生まれます。すごく楽しく興奮した、映画で大興奮したなどのあと「あー疲れた」なんて口に出たことはありませんか?つまり脳の活性化とは脳を興奮させ適度な疲労を残すことなのです。気持ちの興奮・盛り上がりによって「アドレナリンがでた」と思える体験を増やしましょう。



医療法人 静和会 浅井病院 東金市家徳 38-1 ☎58-1407

認知機能検査が新しくなります!

質問に対する視線の動きから認知機能の状態を評価し、認知障害を調べるVRを使用した認知機能検査が新しくオプション検査に追加されます。脳ドック希望の方には無料でご案内します。

宝くじ公式サイト 宝くじがネットで購入できる!



宝くじ公式サイト 宝くじの収益金は、明るく住みよいまちづくりに使われます

お問い合わせ先 宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)