



# NPO法人ファミリーサポート 愛さん会ニュース!

2019.5.7 No.59

発行者

NPO法人ファミリーサポート愛さん会

発行責任者 平良 博子

〒902-0075 那覇市国場 221-2

TEL(098)851-7304

「愛さん会の通常総会」について！

いよいよ「令和」の時代が始まりました。晴れやかな空氣と共にやってきた令和の時代、愛さん会にとっても新時代の幕開けに相応しい通常総会にしたいものです。

「ファミリーサポート愛さん会」は、平成20年の1月30日に設立され、平成24年2月17日に「特定非営利活動法人「ファミリーサポート愛さん会」として新たなスタートをきり、既や7年の歳月が経ちました。

この間、会員の皆様には、訪問事業を中心にして、一時宿泊事業、絆事業、多世代交流事業、人材育成事業と、短い期間での事業拡大に随分汗をかいていただきました。紙面を借りて感謝申し上げます。



キルアップ研修、人材育成事業はまだまだ十分とはいせず、令和の時代の課題だと思っています。いずれにしましても新たな時代に相応しい活動にしていくべく、スタッフ一同頑張つていく所存です。会員の皆様にはこれまで以上の協力と支援を賜りますようお願いします。

行事予定表

## 平成31年愛さん会通常総会！

目的：毎年恒例の通常総会です。30年度を振り返り、新たな元号（令和）を迎えるより発展的な活動を確認しあい、共に頑張る決意を固めることが目的  
実施期日：2019年5月25日（土）10:00～  
会場：なは市民協働プラザ3階第8会議室  
参加方法：当日直接会場へ  
主催：NPO法人ファミリーサポート愛さん会



## 走るとわき腹が痛くなるのはなぜ？

走っているときにおこる、肋骨下または腹腔全体の差し込むような痛みを感じることは誰にでも一度は経験のことではないでしょうか。その原因は諸説ありますが、その中でも「運動にともなう横隔膜とその付近の筋肉や内臓への血流不足・酸素の供給不足」が関係していると考えられています。

この説が現時点までの研究結果を踏まえ、最も有力とされています。また、この痛みは、食後に運動すると起こりやすいといわれています。

この痛みを予防するには、走る前は消化の良いものを食べる。丁寧なウォームアップを心がける、スタート直後から飛ばしすぎないなどのポイントがあります。

また、痛みに襲われた時の対応として、ペースを落として横隔膜や呼吸筋、内臓への負担を減らす、呼吸筋をリラックスさせるために深く呼吸をするなどの工夫をするとよいでしょう。