

# NPO法人かながわ スポーツボランティアバンク ニュース トピックス



第51号

発行日：2023年10月13日

## 講演会「明日のための予防医療ケア」

2023年7月13日(木) 於 横浜中華街北京烤鴨店

今回の講演会は、皆様が普段から気をつけておられる健康について「小野咲先生」に題記テーマで講演を実施して頂きました。

会場の横浜中華街北京烤鴨店に28名(会員25名、一般3名)の参加を頂き、初めに濱田淑子理事長からのご挨拶を頂いたあと、大八木勇夫相談役の司会で開催となりました。

講演は、「1 予防とは、2 自分の健康予防度のチェック、3 予防について、4 身体の免疫システム、5 今日から出来ること」の内容について1時間講演して頂きました。

講演のなかでは、聴衆者へ現状の自分の健康度チェックや呼吸の仕方などの問いかけもあり、それぞれのチェック結果の症状に合わせての予防について大変参考になるお話をして頂きました。また、予防医療としては遺伝より生活習慣が大事で、食事・運動・睡眠のなかで一番効果的なのは食事であるとお話されておりました。(講演内容の詳細、著書については事務局へ問合せください。)

講演会終了後は、小野咲先生にもご出席を頂き世界陸上元マラソン日本代表の西田隆維様の乾杯の音頭で懇親会に移りました。懇親会では、本年、めでたく米寿を迎えられた10409中藤早苗様へ理事長から花束を贈呈しお祝いを行いました。小野咲先生には各テーブルを回って頂き個別に健康に関する相談に対応して頂き、北京ダックなどを食しながら楽しく談笑し懇親会後には集合写真を撮り解散致しました。

(記 五十嵐進)



《小野咲先生プロフィール》 一般社団法人予防医療研究顧問、国立成育医療研究センター勤務を経て、小林メディアクリニック東京の便秘外来で腸について学び、腸もみサロンGENIEを創設し日本美腸協会を設立。メディアに多数出演し「下らないカラダ」など腸活本を3冊出版。

## 2023年6月25日(日) パワープリーズカップ@代々木公園陸上競技場

(主催：一般社団法人ドリームアシストクラブ)

通称「織田フィールド」で開催された現役選手も一緒に走る練習会。KSVB参加者5人。競技は、キッズ1000m、一般1000m/1500m/5000mの種目に約200人がエントリー（約2割の選手が2種目エントリー）で開催され、KSVBの業務はゼッケン・参加賞などの準備、周回管理及び給水作業でした。

周回管理では、周回表示器管理や残り1周を知らせる鐘（ジャン）を鳴らす業務で周回遅れの選手もいるため二人でのチェックが必要であったり、当日は暑かったため給水用の氷を買いに走ったりでしたが、少人数で無事ボランティア終了しました。

(記 五十嵐進)



## 2023年7月29日(土) 第28回人間塩出し昆布マラソン大会

(主催：NPO淡墨桜)

KSVBは16名が参加しました。毎回一番暑い時期の一番暑い時間に開催する過酷な大会ですが、ボランティア全体が高齢化が進む中でKSVBが一番暑く遠い場所での給水、走路監視を担当しました。30度超えの猛暑の中での大会ですが、タイムを競う大会ではないのでランナーは仲間とワイワイ楽しく走っており、倒れる人は一人もいませんでした。

(記 長井博行)



## 2023年8月6日(日) 第1回根岸森林公園あおぞらおはようマラソン

(主催：あおぞらマラソン実行委員会)

真夏真っ盛りの日曜日の朝、横浜の根岸森林公園にマラソン大好きな仲間、親子が集まりました。根岸森林公園は、昔、競馬場だった場所が森林公園として整備された公園で、木々を抜け、緩やかなアップダウンのある一周1.3kmのコースを走ります。今回のあおぞらマラソン大会では、真夏でもありタイムを競うだけではなく、自己申告タイムと完走タイムとの差の小ささで順位を決定する競技「トリム」が種目として用意され、誰もが無理せず達成感を楽しむことが出来ました。そして、完走後の褒美は「ガリガリくん」のアイスキャンデー！汗をかいた後の冷たさもみんな楽しみました。KSVB参加者8名

(記 森本由起子)



## 2023年8月27日(日) サマークロスカントリー相模原ギオン

(主催：日本アウトフィットネス協会)

KSVBで初めてのボランティア会場だ。最寄りの駅で仲間と待ち合わせ会場へ。

主催者に挨拶をして、ミーティング後各自の持ち場へ就く。今回の大会は、参加ランナーの年齢幅が大きく感じる。未就学児からバリバリの現役、白髪が混じる方々も走る。

8月下旬の大会。皆、たっぷりと汗を全身に浴びてゴールする。それぞれの表情に感慨を受ける。やがて、ランナー達は流した水分の補充に疲れと共に向う?? 我々も会場を朝の状態に戻し、帰途につく。(記 桑島力)



## 「横浜市市民活動アピール DAYS」参加

8月11日(祝金)～13日(日)に横浜市市役所アトリウムで開催された「わいわい!こども夏まつり」にあわせ、1階市民協働推進センターエリアで開催された題記イベントへKSVBとして紹介の①ポスター②チラシ③動画を展示しました。同エリアへの来場者は500名以上との報告が有りました。



### 【お願い】

10月21日(土)、22日(日)に開催される横浜市役所1階市民協働推進センターエリアで開催される「市民活動チラシコンテスト」へKSVBのポスターを展示応募します。このコンテストは、来場者からの投票で順位が決定となりますのでお近くへお出かけの際には是非投票をお願い致します。

横浜市市役所へのアクセスは、JR桜木町駅新南口から徒歩5分です。

## 2023年10月1日 東日本ハーフマラソン&駅伝 (主催：神奈川県走友会連盟)

相模原市の米軍基地、相模補給廠基地内で開催された大会。KSVB参加者16人。大会は、午前は基地内の1周約8kmの大周回コースを2周半するハーフマラソンに参加者約2300人。午後は約5km、3kmの周回コースを4人で襷リレーする駅伝に430チームが激走。KSVBの業務はスタート/ゴール地点の選手誘導と給水、リレーゾーンの監視、コース上の給水で会員は精力的に活動していました。



当日は、JR横浜線が始発から一部管内で運休するというトラブルがあり、集合時間に到着出来るか危ぶまれましたが、そこはベテラン揃い、各種交通機関を乗り継いで集合時間に間に合いました。曇天でしたが、雨にも降られず無事活動を終えることが出来ました。帰りに、主催者から「2月開催の「公認レース神奈川マラソン」に協力の程よろしくお願ひいたします。」との、お話がありました。(記 藤原清喜)



## 2023年10月8日(日)、スポーツコミュニケーションデー (主催：神奈川県立スポーツセンター)

藤沢市善行に有る神奈川県立スポーツセンターで開催。KSVBは7名参加しました。業務担当は、総合案内・多目的フロア1(健康体操)・多目的フロア2(親子体操・初めてのヨガ「健康増進講座」・脳トレリズム体操)・未病コーナー(健康増進体感コーナー・血圧測定・握力測定)・テニスコートの受付業務を担当しました。他には、バドミントン・ボッチャ・ボルタリング等の体験コーナーがありました。

(記 荒井禎尚)



## 2023年10月8日(日) 第5回豊洲さざ波マラソン (主催：日本アウトフィットネス協会)



会場は東京豊洲市場の脇にある豊洲ぐるり公園をスタート・ゴールにした海沿いの遊歩道を往復する波音を聞きながら走るコースで、海の向こうには湾岸の高層ビル街やレインボーブリッジも見え、終始東京の絶景が楽しめます。気温20℃程度で先週までの猛暑も一段落し選手も気持ち良さそうにマラソンを楽しんでいて、体調を崩すランナーもいませんでした。KSVBからは5人が参加し、担当した給水も荷物預かりも慌てる事無く落ち着いて対応出来、素早い片付け撤収作業で終了間際に降り出した小雨の影響も受けず、予定より少しだけ早く帰れました。

なお、最終レースの10kmでは小学6年生が40分で走り2位に入りました。速い! 将来が楽しみ。(記 田前正博)

四谷付近では最古の寺院の一つ  
曹洞宗寺院 笹寺 (長善寺)  
住職 武村秀夫様  
〒160-0004 東京都新宿区四谷 4-4  
☎ 03-3351-2389  
[東京三十三観音霊場 16番](#)

セキュリティシステムのパイオニア  
(株) クローバー・ネットワーク・コム  
代表取締役 吉田正敏様  
〒105-0002 東京都港区愛宕 1-3-4  
愛宕東洋ビル 9F  
☎ 03-6756-9680 FAX: 03-6756-9689  
<http://www.clovernetwork.co.jp>

【マラソン大会、ウォーキング大会、  
フードフェス】  
 **bee assist** ビーアシスト株式会社  
代表取締役 芦澤清八様  
〒190-0013 東京都立川市富士見町 4-10-10  
☎ 042-595-8632  
[mail@beeassist.jp](mailto:mail@beeassist.jp)  
<http://www.beeassist.jp/>

  
一般社団法人 シャイニング  
代表理事 西田隆維様  
〒104-0061 東京都中央区銀座 7-13-6  
相模ビル 2F  
☎050-3578-1235  
[info@shining.or.jp](mailto:info@shining.or.jp) <https://shining.or.jp>

別注帽子・名入りプリント・刺繍  
株式会社 内藤帽子店  
〒130-0026  
東京都墨田区両国 3-13-8  
☎/FAX 03-3631-5689  
[naitoboushi@yahoo.co.jp](mailto:naitoboushi@yahoo.co.jp)

廣東料理 楽園  
社長 曾有賢様  
(石川町駅から中華街赤門すぐ。  
中華街大通り入り口)  
〒231-0023 横浜市中区山下町 154  
☎045-641-9308

【事務局便り】

1. KSVB 会員募集

KSVB を存続させるには会員の確保が必須です。  
家族、親戚、友人をぜひ誘って頂きたく宜しくお願い致します。  
紹介者にはお礼として 1,000 円のクオカードを贈呈致します。  
現在、  
・学生会員(高校生以上)は入会金、年会費が無料。(帽子代のみ  
集金) ・正会員、家族会員は初年度年会費が無料。  
と、入会しやすくなっておりますのでぜひお誘い下さい。

2. 個人データ変更時の連絡

住所、電話番号、メールアドレスが変わったら速やかに連絡願いま  
す。連絡が遅れると書類が届かなかったり、メールがエラーになっ  
たりして情報が正しく伝わらなかつたりして本人も事務局も困ること  
があります。

3. コロナ感染に注意を！！

今年 5 月に新型コロナウイルス感染症が 2 類から 5 類に移行し、対策が個  
人判断に委ねられました。  
「自分の身は自分で守る」しかありません。十分な感染対策をお願い  
致します！！

賛助会員  
○神奈川県スポーツ協会専務理事  
田中不二夫様  
○三宮邦男様  
○水天宮 平沼神社 宮司 松橋基之様

KSVB 事務局

〒231-0001 横浜市中区新港 2-2-1 横浜ワールドポーターズ  
6階 NPOスクエア

JR (京浜東北線)・市営地下鉄 桜木町駅より徒歩 15 分  
電話・FAX 045-681-6960

[ksvb@samba.ocn.ne.jp](mailto:ksvb@samba.ocn.ne.jp) <http://ksvb.jimdo.com>

<Twitter> <https://twitter.com/KSVB2003>

<Facebook> <https://www.facebook.com/ksvb2006/>

<instagram 名前> 「ksvb1999」

発行責任者 KSVB 理事長 濱田淑子



ボランティア募集予定(12月~2月予定案件)

開催日	イベント名	募集等
11月案件	9月29日10件の募集案内、現時点申込み締切り	
12/3(日)	第18回湘南国際マラソン	
12/8(金), 9(土)	マラソンフェスティバルin国営昭和記念公園 WINTER	募集予定 10月31日
12/10(日)	千葉さとやまマラソン	
12/23(金), 24(土)	GREEN PARK MARATHON in KANAGAWA 2023 -チャリティラン-	受付開始 11月1日
12/24(日)	第3回 横浜クリスマスあおぞらマラソン	締切り
12/24(日)	MAURTEN イヤーエンド30Kチャレンジ@小松川千本桜	11月10日
12/28(木), 29(金)	イヤーエンドマラソンin国営昭和記念公園	
1/7(日)	「第5回夢の大橋あおぞらマラソン」 「第2回 東京湾絶景ウォーキング大会」	
1/12(金), 13(土)	ニューイヤーマラソンマラソンin国営昭和記念公園	募集予定 11月30日
1/19(金), 20(土)	マラソンフェスティバルin国営昭和記念公園2024	
1/14(日)	MAURTENニューイヤー30Kチャレンジ@小松川千本桜	受付開始 12月1日
1/21(日)	駒沢公園ハーフマラソン練習会	締切り
1/28(日)	城南島羽田マラソン	12月10日
1/28(日)	「11回横浜あおぞらリレーマラソンin赤レンガ」 「第7回横浜絶景あおぞらウォーキング」	
2/4(日)	神奈川マラソン大会	募集予定 12月31日
2/4(日)	横浜海の公園冬マラソン	受付開始 1月1日
2/11(日)	千葉クロスカントリーGP	締切り
2/11(日)	MAURTEN ドリーム30Kチャレンジ@小松川千本桜	1月10日

※募集は、原則として月末に2ヶ月後案件を纏めて展開致します。