

運営ボランティアで国体に参加しよう！

茨城ゆめ国体・大会は、都道府県代表が集う国内最大のスポーツ大会。観ることはもちろん、ボランティアとして、選手や訪れる方をおもてなしの心でお迎えしませんか。

市実行委員会では、2019年の茨城ゆめ国体の開催に向けて運営ボランティアを募集しています。まずは今年6月から始まる競技別リハーサル大会に参加してみませんか。小学生以上の方なら、いつからでもはじめることができます(小学生は保護者同伴)。みんなでおそろいのユニフォームも着用します。

「チーム水戸」で、45年ぶりの開催となる茨城ゆめ国体・大会を盛り上げていきましょう！

活動内容

▼選手や来場者の受付案内



2017年度開催地の愛媛では、みんな笑顔で迎えてくれたラキよ☆

▼弁当の配布や回収



地元の食材などのPRも★

▼会場の美化や清掃



きれいな会場だと、気持ちいいラキね☆

期間／リハーサル大会…2018年6月～2019年6月、国体本番…2019年9月28日～10月14日

※申込みなど、詳細は、市国体専用ホームページをご覧ください。

第74回国民体育大会

いきいき茨城ゆめ国体

2019年9月28日(土)～10月8日(火)

第19回全国障害者スポーツ大会

いきいき茨城ゆめ大会

2019年10月12日(土)～10月14日(月)

大会スローガン

翔べ 羽ばたけ そして未来へ

問合せ／いきいき茨城ゆめ国体・いきいき茨城ゆめ大会
水戸市実行委員会(国体推進局内、〒310-8610、☎291-3951、☎297-4553、✉koku tai_kouhou@city.mito.lg.jp、<https://www.mito-ibarakiko.kutai.jp/>)



すくすくけいじばん

子育てに役立つ情報を紹介します



最終回 家族で癒しの時間を

— ハンドマッサージ —

in はみんぐばーく・みと

▼みんながほっとする時間に
「子どもにも高齢者にもできるし、場所を選ばずに行える。ハンドマッサージは、家族とのコミュニケーションの時間にもなる」と米川さん。参加者からも「子どもにも、お風呂上がりの保湿とあわせてやってあげたい」「夫とのコミュニケーションの時間としてやりたい」という声が上がりました。

いつでもどこでも手軽にできるハンド

マッサージで、家族みんながほっとする

時間を作ってみよう。

「マッサージをすることで、イライラしてしまつときでも、気持ちが落ち着くと、ハンドマッサージ講師の米川洋子さんは話します。

力ポカしてきます。



▼手軽にリラックス
育児や家事で疲れたときは、ハンドマッサージを試してみたいかと思いますが、この日実践したのは、二人一組で行うマッサージ。手のひらで温めたハンドクリームを使って、相手の指先から肘まで丁寧にマッサージしていきます。手のひらは、指先でもできますが、指の関節を使うとより力を入れやすくなります。腕や手の甲は、それぞれ中心から外側に向かって、親指全体を使って圧をかけてみましょう。指は、付け根から指先に向かって軽く引く張るように。自分自身で少し行うだけでも、だんだんと血行が良くなって体がポカポカしてきます。

ひとくちメモ

ハンドクリームの代わりに、乳液やスキンミルクを使うこともできます。マッサージの後、ふき取り化粧水をコットンにしみこませ、肌に残ったクリームをふき取りましょう。

子育て支援・多世代交流センターの催しはこちら

- ・わんぱーく・みと(大町3、☎303-1515)
- ・はみんぐばーく・みと(本町1、☎302-3662)

※催しのスケジュールなど、詳細は、同センターホームページ(<https://www.kosodate-mito.com>)で見ることができます。

