

MANAGER 通信 No.2

たんく
土反手

みなさん こんにちは!!!

新学期となり早1ヶ月が過ぎましたが、まだまだ暑い日が続いています。体調はどうですか? この前のOFF明けの練習で調子が悪くなった人が何人いました。無理は禁物です! 自分の体調は自分がちゃんと責任を持って管理しましょう。水分だけでなく、塩分もバランス良く摂ってください!!

そして、新学期が始まってから今まで、17の高校と23試合村戦しました(^^) (8月21日現在)。村戦の結果は、13勝9敗1分けでした。

約1週間後には秋大の地区予選も始まるので、チームレベルについてたくさんしっかり話し合えて、良い声が出るチームになっていけたらなあと思います。

↓↓ 以下、今後の試合予定です ↓↓

★	8月26日(日)	VS 学芸館	★
		~ 地区予選 ~	
★	9月1日(土)	VS 和氣関谷 10:00~	in 邑久球場
★	2日(日)	VS 芳泉 10:00~	in 瀬戸球場

新学期も始まって、翠緑祭も近づいてきて小せいと思いますがいよいよ行きますーうわ

からだを冷やす、食べ物。について。



◎夏の暑さに体がついていけないと、食欲不振やだるさといった、いわゆる夏バテの症状が出てきます。毎日暑中、一生懸命練習している選手のみならず、あつにならないと思いますが、夏バテになく、体を冷やす食べ物について紹介したいと思います。

- ・きゅうり ・ナス ・ミョウガ ・ホウレンソウ ・冬瓜 ・にがり
- ・タケノコ ・蕎麦 ・かき ・昆布 ・豆腐 ・ゼンマイのり ・スイカ など

夏野菜には、体の熱を取る性質のものが多くあります。しっかり食べてください!!



HAPPY BIRTHDAY

9月

- 15日 万代千夏さん
- 25日 石井大貴さん
- 30日 中嶋敦久さん
- 神戸健志さん



おめでとうございませう(^^) / 良い年になりますように!!

保護者の皆様へ

いつも、暑中朝早くから、練習試合などサポートしていただきありがとうございます。保護者の皆様の声援や拍手が、とても私たちの励みとなっています(^^) エイコン合宿や、広島遠征での差し入れもありがとうございました!! 新学期が始まって約1ヶ月ですが、これからどんどん精進していきますので、観望して頂けたら幸いです(^^)