

# MANAGER 通信 No.2

たんとく  
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かいました。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っちゃおう

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、お兄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 ・カン ・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いです。しっかり食べてください!!



## HAPPY BIRTHDAY



- 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(^^)