

## 燦々便り 68

こんにちは、もう2月ですね。

コロナもなかなか収まりそうもなく、少し、疲れが出ていませんか？

幸い、テニスはあまり密にならず、屋外のスポーツでありがたいことです。それでも、出かけるのは少し遠慮したりしてしまいますね。

そんな時、1人で運動不足を解消する方法で、いいものを見つけました。

### 運動不足解消…面白グッズ

#### ○ 太くて重いなわとび

素材はゴムのようで、握りやすいくらいの太さで、縄編みのような外見です。

長さも縄跳びとして作ってあります。

ちょっとした場所を探して、やってみませんか？ 重くて、5回もとべたら、上出来らしく、短い時間でなかなかの運動量らしい(^\_^)

#### ○ クッション型ランポリン

見た目は椅子型クッションです。

ランポリンに似た反発力を持ったスポンジが入っています。

大きさは高さ30センチくらい、50センチくらいの正方形

部屋においてあれば、だれが見ても、椅子型ソファ、椅子にも足置きにも使えます。

片付ける必要もありません。

天井の高さが気にならない場所であれば、飛んでも静かなので、どこでも大丈夫です。(^^)

こんな面白い商品考える人がいるなんて♥

興味を持ったら、ネット検索してみてください。

たまたま見つけた情報です。

誰もがコロナのなか、少しでも明るく過ごす方法を自分の置かれた状況の中で、努力しているのだなあ！・・・と元気をもらいました。

コロナや病気、こんな状況だから、人を思いやる心を持てます。弱さを知ること。悲しみを知ること。これが強さの秘密です。

## お知らせ

### 燦々カップ

1月22日(金)

雨のため、中止 残念！

### 予定

3月12日(金)

4月23日(金)

場所 野洲河川コート

10時半スタート

**申し込み受付中**

### 練習会

令和3年2月25日(木)

試合は結果が大事

練習会はプロセス(過程)が大事

結果はプロセスが無くては成り立ちません。

コロナは自分を見つめるチャンス。

**申し込み受付中**

場所 長浜バイオ大学ドーム

9時半～

検温、消毒して、入っていただきます。

室内ではありますが、プレイ中は屋外でされる日焼け防止用マスクを使用してください。

それ以外はマスク着用をお願いします。

コート準備、ネット張り等お手伝い

よろしくお願いします。

### フリーマーケット

出品したい方は品物に値段と名前を

つけて指定の場に出してください。

密にならないよう、個人取引してください。

本部は関与しませんので、直接でお願い

します

