

# ごあいさつ

山形県スポーツウエルネス吹矢協会

会長 天池 眞樹

一昨年、昨年と新型コロナウイルス感染症が全国的に蔓延してから多くのイベント・行事が中止や延期を余儀なくされていきました。

山形県スポーツウエルネス吹矢協会においても、同様でした。

一緒に集まったの吹矢が出来ず、練習会場が使用中止や使用制限となりました。

各種大会や認定試験、講習会等に大きな影響がみられました。

しかし、コロナの感染者は減ってはいませんが、コロナワクチン接種3回目を経た今、どうやら世の中がウィズコロナに舵を切った形勢が、散見されます。

こうした中で、会員の皆様の日々の努力もあってか、今年1月14日には『新春吹き初め会』を開催することが出来ました。

交流の場の存在がいかに重要で、必要であるかを私たちにあらためて教えてくれた時間でした。

「スポーツウエルネス吹矢」を続けていくことで適度な運動量が確保されます。

そしてバランスの良い食事を摂り、良質な睡眠で体調を整え免疫力を落とさないように心がける。さらに毎朝の血圧・体温測定などで、自分の健康状態を常に把握していれば、不調にも早く気付くことができます。

「健康は富に勝る。」 これこそが古今東西、万人共通の真実でしょう。

セルフメディケーションを身につけて、これからの「スポーツウエルネス吹矢の日々」を大いに満喫していこうではありませんか。

基本的な予防に徹し、感染リスクを避け、山形県スポーツウエルネス吹矢協会の仲間から感染者を出さないよう、ご理解とご協力と努力をお願いいたします。

第15回（2022年度）定期総会にあたり、2022年4月1日記す