

# 「カーリングホールみよた」のお話

カーリング場は多くの方々の情熱で実現しました



今から16年前のカーリングホール

シリーズ2回目は「カーリングホールみよた」ができた歴史を紹介します。

家を建てる時も、いろいろな方々の協力がなければ完成しません。「カーリングホールみよた」も多くの方たちの奇跡的とも思われる協力の中から生まれた作品です。

長野県カーリング協会が発足したのは今から24年前の1987年。「カーリングホールみよた」ができるまで8年の月日がかかりました。それまでの練習は「軽井沢スケートセンター」のアイスホッケー場で、氷は少し傾斜していましたが初心者者の練習には十分でした。しかし専用のリンクが欲しくてあちらこちら見つけていましたが、念願のカーリング場の候補地はJ A佐久浅間伍賀支所の北にあり、早速メジャーで建物を測ったところ、カーリング場にピッタリで心が躍ったのを覚えています。

1995年1月17日私たちは東京目黒の「中越興業」（本社富山市）の岩川熙社長を訪れ、岩川さんは突然「皆さんが来られると聞いてその熱意に答えたいと、土地と建物をお貸しすることにしました」と言われ、お借りすることがその日に決りました。

建物は築20年で隙間風が入り、工事が必要でしたが、資金はゼロ。しかし長野県カーリング協会の会員およそ50名が「オリンピックの夢を見よう」との熱意により、自分たちで建物の中を清掃、発砲剤を吹きつけ、砂を撒きトランシットでレベルを出し、散水して寝ずに氷を作りました。みんな良き理解者で「人」にも恵まれ、3月19日には完成記念式典が行われ、ついに夢が実現しました。夢が実現する時は人の英知と情熱が集った時と実感しました。

日本でも類を見ない「手づくりカーリング場」を建設し、自ら選手になり、目標の1998年長野冬季オリンピック日本代表チームを目指しました。しかし代表は「北海道」。北海道のカーリングは長野より10年早くスタートしていたため、追いつきませんでした。それは今でも残念に思っています。

現在の「カーリングホールみよた」は2008年10月29日（建物をお借りして13年目）「NPO法人あさまハイランドスポーツ」として発足、土地と建物1000坪は会員の自己資金と銀行からの借りで、2009年1月16日NPOの所有となりました。

事業は会員185名と社員32名の会費とミネベア（株）からの毎年の寄付金で運営する、日本でも珍しい自分たちで運営するヨーロッパ型のクラブへと進化しました。そのキーワードは「人との繋がり」でした。

しかし家は建てても「人が育っている」ことが肝心です。この御代田町のカーリング施設から人が育ち少しでも社会に役立つ人材が出てくれば「カーリングホールみよた」はこれからも存在し続けると思っています。

今回はカーリングの魅力と将来をお話しします。それではまたお会いしましょう。

カーリングホールみよた 小林

## 第一回ミネベアカーリング教室開催のお知らせ

日時 3月29日(火)～4月1日(金)午後2時から4時 3月28日(月)・30日(水)午後7時から8時30分

会費 無料 対象 小学校4年生以上 会場 カーリングホールみよた(御代田町向原)

持ち物 運動が出来る暖かい服装・底がきれいな上履き・手袋・帽子などご持参ください

申し込み・問い合わせ先 カーリングホールみよた Tel 32-0019 Fax 32-0069

主催 ミネベア(株) 共催 NPO法人 あさまハイランドスポーツクラブ 指導 御代田体協カーリング部



今月は、保健師の  
春原奈美さんです。



## お口の中から健康づくりを始めよう!!

むし歯や歯周病には、感染症と生活習慣病の二つの顔があります。生活習慣病とは、不規則な生活や睡眠不足、偏った食事や栄養、運動不足、多量の飲酒や喫煙など、長年の生活習慣が深く関与する病気です。むし歯や歯周病の原因は、むし歯菌や歯周病菌の「感染症」なのですが、不十分な歯磨きをはじめとする不健康な習慣が原因となって発症する「生活習慣病」とも言えるのです。

### むし歯や歯周病を予防する 健康生活は全身の病気予防につながる!

むし歯や歯周病は、単なる口の中の病気にとどまりません。むし歯や歯周病で歯を失うと、かむ力の低下による胃腸障害、かみ合わせの悪化による運動能力の低下などの問題が引き起こされます。また、歯周病が進行すると、歯周病菌が血流に乗って全身に運ばれ、糖尿病や動脈硬化、心筋梗塞など、さまざまな体の病気を引き起こすことが分かっています。

### むし歯や歯周病を寄せ付けない生活習慣8カ条

#### ①規則正しい生活

むし歯や歯周病は、生活習慣や体の免疫力と大きく関係します。十分な睡眠と栄養バランスの良い食事とで体の免疫力を高めることが大切です。

#### ②間食は時間を決めて

甘い物をたくさんとる、間食の回数が多い方はむし歯や歯周病になりやすいことが分かっていますので、間食は時間を決めて砂糖の多いものは控えるようにしましょう。

#### ③ストレスをためこまない

ストレスが多いと体の免疫力や唾液の分泌量が低下するため、歯周病が進行します。

#### ④深酒をしない

深酒をするとつい歯みがきを忘れがちに。これがむし歯や歯周病につながります。

#### ⑤たばこは吸わない

たばこは血管を収縮させ、歯ぐきの血流を悪くしたり、唾液の分泌を減少させるため歯周病に悪影響を及ぼします。

#### ⑥1日1回は時間をかけた歯みがき

歯をしっかりとみがくには、10分以上が必要といわれています。

#### ⑦週に1回は口の中を観察しよう

みがき残しがないか、週に1回は口の中を観察する習慣をつけましょう。

#### ⑧歯みがきの指導を定期的に受ける

●10カ月健診時に撮影した  
写真を2カ月に分けて紹  
介しています。

