

祝 ウルフ アロン 選手

【担当課】 生涯スポーツ課
 ☎03-3691-7111

柔道 個人 金メダル 団体 銀メダル

葛飾区新小岩出身のウルフ アロン選手が東京2020オリンピック競技大会で柔道男子100kg級の金メダル、混合団体の銀メダルを獲得しました!



新小岩に横断幕を設置しました! 区役所などにも設置しています。



たくさんの応援ありがとうございました!

区では、東京2020大会の選手応援企画として、区民の皆さんから集めた折り鶴で「巨大折り鶴アート」を制作しました。9月6日(月)まで区役所 2階区民ホールで展示しています。



ウルフ選手の母校である小松南小学校の児童が作成した千羽鶴や応援メッセージを大会前にウルフ選手へお渡ししました!



プロフィール

1996年2月25日生まれ。葛飾区新小岩出身(小松南小学校卒業)、了徳寺大学職員。階級/100kg級、身長/181cm、組み手/左組み、得意技/大内刈り。2017年 プダベスト世界選手権大会 優勝、2019年 全日本選手権大会 優勝 と合わせ、今回の金メダルで史上8人目の「柔道3冠」を達成

熱中症予防

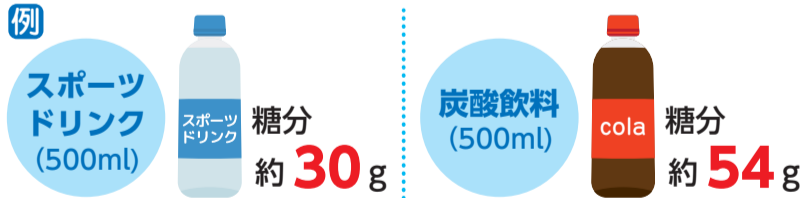
上手に水分補給しましょう

熱中症予防には水分補給が大切ですが、ジュースなど糖分を含む飲料を飲み続けると、口や体に悪影響を及ぼすことがあります。水分補給する状況をふまえて飲料を選びましょう。

【担当課】 健康づくり課 ☎03-3602-1268

意外と多い糖分量

冷たい飲料は甘さを感じにくいので、より多めに砂糖が使われています。



※成人が1日に摂取する糖分の目安は約20~40g

糖分を含む飲料が口や体へ及ぼす悪影響



上手な水分補給とは

- 普段は水や麦茶などにしよう
 コーヒーなどカフェインを含む飲料は利尿作用があるので避ける。
- のどが渇く前に水分補給しよう
 水分は全身に浸透するまで約20分かかるのでこまめに飲む。
- 糖分を含む飲料を飲んだ後は「うがい」をしよう
 口の中に糖分が長時間残らないようにする。

これからの世代に届けよう

核のない平和な世界



76年前の広島・長崎では原子爆弾によって、多くの尊い命が一瞬にして奪われ、今もなお、多くの方が後遺症に苦しんでいます。

区では、核兵器廃絶と世界の恒久平和を願い、積極的に非核平和事業に取り組んでいます。

戦争の記憶を若い世代に伝え、平和への想いを未来へ受け継いでいきましょう。

【担当課】 総務課 ☎03-5654-8136

献水の儀を行いました

8月2日、「非核平和祈念の献水の儀」が青戸平和公園で行われました。「東京都葛飾区原爆被爆者の会(葛友会)」の奥田会長らと、広島にちなんだ「クスノキ」と長崎にちなんだ「クロガネモチ」への献水を行い、核兵器のない平和な世界が実現することを祈念しました。



献水の儀

※今年の「非核平和祈念のつどい」は、新型コロナウイルス感染防止のため、中止となりました。