

# トランポビクス

2022

VOL. 9

編集・発行 J.T.A 事務局

令和4年3月

こんにちは。皆様いかがお過ごしでしょうか？

桜の便りが届きはじめ、また新たな気持ちで新年度を迎えたいところですが、内外で様々なことがありすぎて疲弊するばかりです。新型コロナウイルス感染症対策を行いながら教室を運営されている皆様の心中をお察し申し上げます。

さて日本トランポビクス協会においては、今なお活動が制限され、これといった事業ができないままの状態が続いております。令和4年度も全国研修会の実施を見送ることにいたしました。皆様の元気な顔を見ることができないのは寂しいですが何か繋がりを持っていたい、今それを考えていますのでもう少しお待ちください。

## § 令和3年度事業報告

理事会	4月16日 理事会（書面議決） 令和3年3月 臨時理事会（通信議決）
会報誌発行	3月
中止した事業	協会協力事業：令和4年3月 チャレンジエアロ大会

## § 令和4年度事業計画予定

理事会	4月 書面議決
会報誌発行	8月・2月
動画の作成	トランポビクス等の動画制作
チャレンジエアロ大会 （協会協力事業）	令和5年3月19日（日） 開催地 新潟県上越市・板倉農村環境改善センター

## § 年会費〈2022年度〉と資格更新手続きについて【お知らせ】

年会費納入の時期となっておりますが、新型コロナウイルス感染拡大の影響により、活動自粛を余儀なくされていた現況を鑑み、再度年会費を1年間保留とすることを理事会において決定いたしました。よって次回の会費納入は令和5年4月となります。

また今年度はJ.T.A認定資格・更新登録手続きの年に当たります。資格を継続していくための大切な手続きですので忘れずに納入していただくことをお願い致します。納入については、別紙のとおりです。

～あとがき～

日本人の体温は50年前に比べて約1度も低下しているそうです。体温が1度低くなると代謝が約12%低下し、免疫力は約30%も低下します。そうすると糖や脂肪が十分に燃焼されず、糖尿病や高脂血症、肥満になり易くなります。大変です。体温を上げるためには筋肉運動をしたり体が温まる食事をしたりするのが良いとされています。そして免疫細胞の7割が腸に存在していることから腹巻をしてお腹を冷やさないようにしましょうと提案しているドクターがいます。腹巻健康法試す価値がありそうです。

編集担当：海野順子

日本トランポビクス協会 理事長 澁谷房子  
事務局 〒944-0142 新潟県上越市板倉区高野 1065 番地乙