

令和4年度やまが総合スポーツクラブ定期総会が開催されました！

6月広報でお知らせしましたが、令和4年6月18日（土）にクラブの定期総会が開催されました。

山鹿市交流センター会議室にて、来賓市長早田様の挨拶、教育長堀田様の隣席されるなかで、クラブ運営委員や会員様の出席により、スムーズに総会が進みました。また、新たに、規約や運営委員の交代がありました。欠席された会員様におきましては、総会資料をプログラムと一緒に送らせていただきます。今後ともやまが総合スポーツクラブを宜しくお願い致します。

会長兼クラブマネージャー 戸澤 秀信



着衣泳教室&スイカ割を行います！

令和4年7月9日（土）に「着衣泳教室&スイカ割」のクラブイベントを予定しています。水難事故から己の身を守るための知識をつける教室です。教室の後にも、楽しめるスイカ割もあります。詳しい内容は次のようになります。ぜひお誘いあわせの上、ご参加ください。

- 期日 令和4年7月9日（土）
- 時間 午前10時～12時まで（受付 9時45分から）
- 会場 山鹿市民プール
- 対象者 クラブ会員の年長から小学生
- 参加費 無料
- 持参物 水着・濡れても良い服（できれば長袖・長ズボン）・濡れても良い靴・水泳帽
ゴーグル（必要な方）・タオル・飲み物・マスク（プール内以外で着用）
- 申込方法 クラブハウスに電話でお申し込みください。 ☎0968-43-0093
- 申込期日 令和4年7月7日（木）まで ※申込期間が短いためご注意ください。



※お知らせ

7月2, 3, 9, 10日において山鹿市民プールで日赤の救助員養成講習が行われます。興味のある方は見学に行かれてみてください。



熱中症に気を付けましょう！

6月に入り、全国の学校の体育の授業などで、熱中症が多発しています。例年のことですが、熱中症への理解を深め、予防に努めましょう。

●熱中症の力ギは体温調節

人には体温を一定に保つための調節機能が備わっています（暑いときは汗をかいたり、体表の血管を拡張させたりして体を冷やす）。この機能がスムーズに働くことで体温を通常37度以下に保つことができます。

ところが、気温や湿度が高くなると、人は熱を外に逃しにくくなり、加えて激しい運動や労働などによって熱が作り出されると、体温調節機能が追いつかなくなり体内に熱がこもった状態になります。

また、汗をかくことで体の水分や塩分が失われます。水分が減ると37度以下に保たれていた体温が徐々に上がり、最悪の場合、41度くらいまで上がることがあります。

このように体からうまく熱を逃がすことができなかつたり、脱水状態により体液のバランスが崩れたりすることで、様々な症状が出ます。これを熱中症といいます。

●3つの条件に注意しよう！高齢者や子ども、乳幼児は特に注意！

熱中症を引き起こす条件には「環境」「身体」「行動」の3つがあります。これらの条件が多く重なれば重なるほど、熱中症の発症率が高まります。

「環境」・・・気温が高い、湿度が高い、閉め切った室内、エアコンを使わないなどの気象条件や環境

「身体」・・・乳幼児や高齢者などの年齢、暑さに慣れていない、睡眠不足などの体調

「行動」・・・長時間の屋外作業、運動

高齢者は体の水分量が少ない、暑さを感じにくい、持病があるなどの理由でハイリスクです。また、エアコンを使わず、蒸し暑い部屋でいるうちに、徐々に体調が悪化し重症化するケースが多いです。

また、子どもは注意が十分でないので、つい炎天下で長時間遊んでしまったり、水分補給をしなかつたりします。さらに乳幼児は体温調節機能が未熟で、体が小さく水分量そのものは少ないので脱水症状になりやすいので要注意です。本人以外にも、家族や周囲の人が気を付けてあげることが重要です。

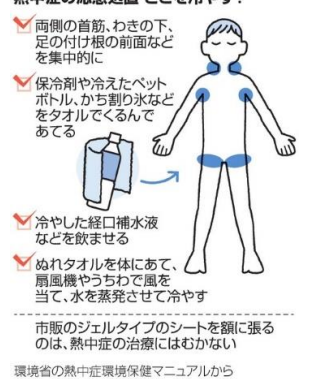
●もし熱中症を疑う人を見つけたら...

反応を確認し、反応がない場合や、意識があっても言動がおかしい場合はすぐに救急車を呼んでください。

救急車を呼ばずに、その場で救護する場合は、まずは涼しい場所に移動させて、体を冷やす行動をとみましょう。

まずは衣服を緩め、保冷剤を当てます。ポイントは保冷剤を当てる場所。大きな血管が通っている首や脇、足の付け根などが効果的です。

熱中症の応急処置 どこを冷やす？



～クラブより～

裏面のプログラムは、会場の都合などにより不定期になっている種目が多いです。該当する種目をチェックをしていただくようお願いいたします。

また、急な変更等もありますので、連絡の取れる状況にしておいてください。



やまが総合スポーツクラブ 2022年7月プログラム

※プログラムは変更になる場合があります。

種 目 \ 曜 日	対象者	会 場	時 間	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
				金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	
バドミントン	小学生～一般	※山鹿市総合体育館 第2アリーナ	※PM 7 時～9 時							☆							☆							☆							☆				
バレーボール	初級コース	山鹿中学校体育館	PM 8 時～1 0 時	☆							☆							☆							☆							☆			
	キッズ(小学3年生まで)	山鹿中学校体育館	PM7時～PM8時	☆							☆							☆							☆							☆			
	初級コース	大道小学校体育館	※PM 7 時半～9 時半				☆						☆															☆							
陸 上	幼児～一般	※第1グラウンドトイレ 付近	※AM 8 時半～1 0 時			○						☆									○					☆							☆		
		※第1グラウンドトイレ 付近	PM6時～PM7時半	☆						☆							☆		☆					☆				☆		☆		☆			
ハンドボール	小学生	※オムロン鹿陽センター	PM 6 時～7 時半						☆	会場の変更の可能性があります。						☆							☆							☆					
バスケットボール	小学生～一般	山鹿小学校体育館	PM 6 時～8 時		☆							☆							☆														☆		
卓 球	小学生～一般	総合体育館 第1アリーナ	AM 9時半～11時半	○						第2アリーナ 9：00～10：30				第2アリーナ			☆	○	○		☆		●	第2アリーナ 9：00～10：30							○				
	小学生～一般	総合体育館 第1アリーナ	PM 7時～9時													☆															☆				
空手道	幼児～一般	※総合体育館 第1アリーナ	PM 7 時～8 時半				○							☆																					
太極柔力球	小学生～一般	※総合体育館 第1アリーナ	PM 7時～9時			第2アリーナ								☆													会場使用不可								
健康ビーチバレー	50歳以上	※総合体育館 第1アリーナ	AM 9 時半～11時半							鹿本体育館				鹿本体育館		○	鹿本体育館							○	鹿本体育館					菊鹿グリーンパルス					
バウンドテニス	小学生～一般	総合体育館 第2アリーナ	※PM 8時～10時							☆							☆														☆				
剣道	中学生～一般	三玉小体育館	PM 8 時～1 0 時	☆			☆		☆		☆			☆		☆		☆			☆		☆		☆			☆		☆		☆			
運営委員会		総合体育館会議室	PM 7 時～																		☆														
種 目 \ 曜 日	対象者	会 場	時 間	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
				金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	