

梅雨の時期の健康管理に気を付けましょう！

梅雨入りの時期になりました。毎年この時期になると「気分はどんより、体も疲れやすい。」という方も少なくないのでは。梅雨はおよそ1ヶ月半にわたる長期戦！心と体の健康管理を行って元気に乗り切りましょう！

●体調不良は「気象病」？

梅雨時期の体調不良は、お天気に影響されていると考えられます。この時期の不快な気象といえば「気温差・低気圧・高温」。これらは気持ちばかりではなく体にも物理的な影響を及ぼします。気温差・低気圧・高温に体がついていけず、自律神経がコントロールしている体内の体温調節や代謝がうまく働かなくなり、様々な体調不良を招いてしまうのです。



●梅雨時期の健康対策

☆運動

適度な運動を心がけましょう。
運動は血液の流れをスムーズにし新陳代謝を促進します。
ストレッチだけでも行うだけで違います。



☆外出

雨が降っていないときは、わずかな時間でも外に出て意識的に日光を浴びるようにしましょう。日光を浴びることは良質の睡眠につながります。特に効果的なのは朝！朝の日光浴は体内時計を整え脳や胃腸や心臓などあらゆる臓器の動きを向上させます。



☆入浴

梅雨時期は水分代謝が滞りがちで、排出されるはずの水分が体に溜まってしまい、病気の原因になることがあります。
入浴で気持ちのいい汗をかけば、血行が良くなり体内の不要な水分や老廃物の排出とともに心身をリラックスさせることができます。



クラブより

6月からは、高校総体、中体連、また集団検診等がある為、種目によっては、使用ができない期間があったり、時間、場所の変更があったりしますのでご注意ください。

●卓球は曜日に変更が出ていますので、裏のプログラムで確認をお願いします。

●バレーボール（キッズ）、居合道につきましては中学校部活動の時間延長が始まりますので、開始時間を変更しておりますのでご注意ください。

●6月の運営・指導協力者会議は、「定期総会」後の6月18日（火）に行います。

令和6年度やまが総合スポーツクラブ定期総会を開催します！

令和6年度のクラブの活動がスタートして、2ヶ月が経ちました。令和6年6月18日（火）の19時より、「令和6年度やまが総合スポーツクラブ定期総会」を開催します。全会員さん対象の総会となっております。下記に総会開催のご案内を載せております。必読していただき、ご多忙の事と思いますが是非お誘いあわせの上、ご参加ください。また広報と一緒に委任状を同封しておりますのでご確認よろしくお願い致します。また、各プログラム指導者には別途案内を入れております。



やまが総合スポーツクラブ会員各位

令和6年5月末日

クラブ会長 戸澤

総会開催のご案内

会員様各位にはますますご清祥のこととお慶び申し上げます。また平素は当クラブの活動にご理解とご協力をいただき、厚く御礼申し上げます。

さて、令和4年度の総会を下記のとおり開催いたしますので、ご案内申し上げます。

多忙中大変誠に恐縮ではございますが是非ともご出席賜りますようお願いいたします。

尚、児童生徒の会員の方については、ご父兄のご出席をお願いします。

ご都合のつかない方は、委任状を6月15日まで、当クラブまでにご提出ください。

各種目5名以上の参加をお願いしておりますので万障お誘いの上ご出席してください。

記

- 日時 令和6年6月18日（火曜） 19時より
- 場所 山鹿市交流センター中会議室2（市役所横公民館）
- 議題 ・令和5年度報告
・令和6年度計画
・その他意見交換

以上

やまが総合スポーツクラブ 2024年6月プログラム ※○印は会場や日時に変更がある場合につけています

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	
				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	総合体育館 第2アリーナ	※PM7時～9時						☆							☆							☆							☆				
	中学生～一般	総合体育館 第2アリーナ	※PM7時～9時			☆							☆							☆							☆							
バレーボール	初級コース	山鹿中学校体育館	PM8時～PM10時							☆							☆							☆							☆			
	キッズ(小学3年生まで)	山鹿中学校体育館	※PM7時半～PM8時半							☆							☆							☆							☆			
陸 上	幼児～一般	第1G横トイレ付近	※AM8時半～10時	☆	※各自 縄跳びを持参してください						☆								○						☆						☆			
		※第1G	PM6時～PM7時半			☆				☆			☆				☆				○	第1G横トイレ付近		○	第1G横トイレ付近		○	第1G横トイレ付近		○	第1G横トイレ付近		○	第1G横トイレ付近
ハンドボール	小学生	山鹿市総合体育館	PM 6時～7時半					☆							☆								○	鍋田体育館						○	鍋田体育館			
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	☆							☆							☆								☆						☆		
	中学生～一般	米野岳中学校体育館	※PM7時～9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		会場使用不可			☆		○			☆		☆		○			会場使用不可							☆		☆		○			
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			☆							☆								☆						☆							
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					☆		☆				
バウンドテニス	小学生～一般	鹿本体育館	※PM8時～10時			☆			☆				☆			☆					☆			☆			☆			☆				
剣道	小学生	三玉小体育館	PM7時～8時			☆		☆		☆			☆		☆		☆			☆		☆		☆		☆		☆		☆		☆		
	中学生～一般	三玉小体育館	PM8時～10時			☆		☆		☆			☆		☆		☆			☆		☆		☆		☆		☆		☆		☆		
居合道	幼児～一般	山鹿中学校体育館	※PM7時半～9時				☆							☆							☆							☆						
太極拳	幼児～一般	総合体育館 第1アリーナ	PM 7時～9時							☆							☆						会場使用不可									☆		
スポーツウェルネス吹き矢	～一般	※広見研修センター	PM2時～4時					☆							☆							☆							☆					
運営委員会		総合体育館会議室	PM 7時～																			○	定期総会終了後											
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	
				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	