

運営委員会より 8月12日(水)開催の運営委員会報告

- 各プログラムからの報告
 - *特記以外は、いつも通り活動中。
 - ① バドミントン・ニュースポーツ(火) 高校生7人が参加したことがある。
 - ② バドミントン(土) 最多で16人の参加
 - ③ 卓球(土) 新たな参加者2名。
 - ・12月に大会を予定。
 - ④ 健康体操 9月は6日と27日に開催。
 - ⑤ グラウンド・ゴルフ
 - ・7月は雨のため2回のみ活動 14~16人参加。
 - ・9月16日予定の大会は中止する。
 - ⑥ テニス 平均22名参加。
 - ・他クラブの方がコート修理を計画中。
 - 費用の一部5,000円を負担したい。承認。
- 月次会計報告 4~6月分の会費返金がほぼ完了。
 - ・会費の返金による収入減、文化センターの使用料増加による支出増があるが、全体としては問題ない。
- 活動について
 - 9月の活動計画は、活動計画参照。
 - 10月の文小の土日は、運動会等の予定・予備日が多い。使用可能日を確認して、活動日を設定したい。
 - 10月の二葉幼稚園運動会時、駐車場・トイレが共用となるので、注意メモを 体育館利用者に配布予定。
 - 一部破損した卓球台の修理完了。
 - 町の施設使用時に提出が必要な参加者名簿などは、浄化センターでは、求められていない。
- その他
 - 会員への緊急情報の提供は、別項記載の通り。
 - 非接触型体温計について。5台購入し、利用する。
 - 神栖市スポーツ観光事業の紹介が届いた。「かみスポ合宿キャッシュバックキャンペーン」10人以上の団体利用で、キャッシュバックとのこと。
 - 本田記念財団からの助成金の利用・報告などに、バスハイク中止による影響はないか? 特になし。

猛暑日が続く多岐の方熱中症になっていきます。9月に入っても厳しい暑さが続くと予報されています。



1 熱中症指数計の活用

8月に入り各所で

皆様についても今後とも、感染予防策の徹底をお願いします。

7月から定例通り活動を開始していますが、新型コロナ感染症は引き続き様子もありません。文化センター・生涯学習センターでは感染予防のため入館時に検温を実施するようにになりました。

ご支援、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

熱中症対応とショートメール登録

会長 出口博

平成30年から「熱中症指数計」を導入し、指数を参考に「日本スポーツ協会の運動指針」を参考に活動されるようお願いしていますが、引き続き同様の活動をお願いします。

導入している「熱中症指数計」は、簡易型であり風など考慮しないため指数が高くなってしまう傾向があります。測定する場合は、直射日光が当たる場所、輻射熱が高い地面の近くでの測定は避けるようにしてください。

熱中症の予防法

- 水分をとる
 - 運動前には250~500ml、運動中はこまめに水分補給。
 - 水分はスポーツ飲料がベスト
 - 食塩(ナトリウム)がとれる方がベター。
- 運動は1時間以内!
 - 35℃以上のときは運動をしないこと。
- 服装にも注意
 - 通気性、吸湿性があり、白系統の服、帽子も着用。

- スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条**
- 暑いとき無理な運動は事故のもと
 - 急な暑さに要注意
 - 失われる水と塩分を取り戻そう
 - 薄着スタイルでさわやかに
 - 体調不良は事故のもと

指数が31度以上になれば、運動できる状態かどうか、コーチの方・スタッフ・参加者が話し合い、開催するか、中止するか結論をだし進めたいと思います。実施する場合は、「熱中症予防5ヶ条」(左記に転載)を遵守されるようお願いいたします。



2020-05-08 田植え

2020-06-06 すくすく



2020-08-23 もうすぐ稲刈り

*写真撮影時に、休耕田の多さにびっくりしました。

利根町の風景より

「受信了解しました」「氏名」を記入してください。

クラブからのメール受信に同意される方は、クラブ電話番号にショートメールを送付してください。ショートメール連絡対象会員として登録させていただきます。

連絡の内容は、配布された活動計画が変更になった時の内容連絡がメインとなります。

2 ショートメール(SMS)会員への登録のお願い

ショートメール送付先

090-1407-4480、ショートメールの