

はなわふれあいスポーツクラブでは、埴町における青少年の健全育成と地域住民の生涯スポーツの推進を図るとともに、元気で健康な連帯感あふれる町づくりを目指します。

20年度も元気に事業展開してゆきます！

4月21日の週におこなった各体験フレンズをかわきりに、今年度の事業も本格的にスタートしました。昨年度と比べ、事業数も、その内容も充実している今年度。昨年以上に皆さんの期待に応えられるスポーツクラブを目指してがんばります。

第5回 はなわふれあい ウォーキング大会



4月29日は、ウォーキング愛好家の方々と、矢祭の滝川渓谷に行ってきました。天候にも恵まれ、見事な滝々を見ながらのウォーキングは最高でした。

次回のウォーキング大会は、9月27日(土)を予定しています。今回参加された方もそうでない方も、楽しみにしててください。

Ground Golf 大会

一方、雨で流れたグラウンド・ゴルフ.....

しかし、このままでは終わりません！

5月31日に予定されていた第2回のグラウンド・ゴルフ大会が雨のため開催できませんでした。大会を楽しみにしてくださっていた方々、本当に残念だったと思います。しか〜し、このままで終わるはなわふれあいスポーツクラブではありません。日を改め、

7月5日(土)の13:30から

開催することが決まりました！奮って申してください。今度は藤田がテルテル坊主を作ります！！

親子アウトドア教室

1泊で、楽しさ倍増

昨年度も開催した親子アウトドア教室は今年、さらにバージョンアップして帰ってきます。

7月12日から13日と、1泊になったことで、教室の内容はぐぐんとアップ。夜ならでは、朝ならでは、つまり1泊ならではのアウトドアをご堪能してください。



主な内容
テントの設営 「今夜寝るところだぞ」と言う気持ちで。
スモーク作り けむり加減と、待ち加減。
カレーライス作り 定番ですね。
ナイトハイク 湯岐の星はまた格別。
スペシャル竹とんぼ作り 見たことのない竹とんぼです。

わんぱくチャレンジ 楽しいことは、倍の倍の倍

毎月1回のペースで、年間を通して開催を予定しているわんぱくチャレンジ。今年の1回目は5月10日(土)に開催されました。初回は8名の参加で、ちょっと寂しい気もしました。

クラブに加入していて、スポ少などに属していない町内小学生を対象にした教室です。内容は、1時間半の教室時間の前半は、ゴールデンエイジである子どもたちの運動能力を向上させるような簡単な基礎運動を行い、後半は子どもたちが一緒になって楽しめるようなニュースポーツなどを準備します。興味のある方は、是非見学に来てください。

今後の予定 6月28日(土) 18:00~19:30 7月26日(土) 17:30~19:00

このたび当クラブで、カローリングを購入しました♪

スケート場で漬物石を滑らせて、デッキブラシで磨いている。そんな風にもみえるスポーツ、カーリング。意外と知っている方も少なくないのではないのでしょうか？

そのカーリングを、氷の上じゃなくても、スケートができない方でも、デッキブラシを持っていない方でもできるとしたら、一度はやってみようかなと思いませんか？思いますよね!!!

そんな皆さんに吉報です。そのカーリングが「カローリング」というスポーツになって私たちのもとへ帰ってきました！小さなお子様からご高齢の方まで、年齢、性別、体力に関係なく、どなたでもすぐに、スリリングに楽しむことができます。



そしてこの度、カローリングを購入することができました。以前のチャリティーにご協力くださった方々、本当にありがとうございました。

ということで、クラブの事業として、冬期間のフレンズにカローリングを予定していますが、それ以外にも、様々な場面で皆さんに体験していただき、その楽しさを味わっていただきたいと思っています。また、その他貸し出しもできればと考えています。地域のレクリエーションや子ども会などに、ぜひご利用ください。(※現在、貸し出しの際の規定をクラブ内で決めているところです。)

◆ フレンズって、なんですか？ ◆◆◆◆◆

昨年の事業は、「教室」と「イベント」の2本柱でした。しかし、定期的に活動をしているけど、指導者を依頼して、何かを習得しようとしているわけでもない活動は、教室とは言えないよね？イベントでもないよね？ということで、新しい種別を設けました。これが「フレンズ」です。教室やイベントとは違って、「その種目をみんなで定期的にやりましょう」「健康の保持増進のために」という目的で行われるフレンズは、皆さんの趣味の一つになることでしょう。

現在行われているフレンズは、別表をご覧ください。開催日や時間・場所などがわかります。なお、フレンズは、随時参加者を募集しています。どんどん参加してください。



はなわふれあいスポーツクラブでは、様々なイベントや教室を計画しています。興味があるものがあったら、クラブ事務局までご連絡ください。開催しているプログラムは、直接会場にきて大丈夫です

随時参加者のプログラム



Ground Golf



Bee Boo



ただいま参加者募集中のイベント・教室



・7月19日 14:00出発予定
・×切り 6月25日



・6月29日 9:00 埴町公民館
・×切り 6月25日



・7月5日 13:30 埴町グラウンド
・×切り 6月30日



・7月6日 9:00 B&G
・×切り 7月3日 他



・7月12,13日 湯遊ランドキャンプ場
・×切り 7月9日

けっこう役立つ得説くTalk

ふじけんです。お久しぶりです。なかなかふあみすぽを作ることができなくて、だいぶ時間をあけてしました。そうしているうちに、ふあみすぽはまだなの??早く読みたいよ～。という声が聞こえてくるかと思いきや、世の中あまくないようです。でも、そんな寂しい思いのまま今回の得説くTalkを書いたのでは、暗～い内容になりかねないので、そのことは忘れて、一心不乱に書きたいと思います。

みんなで予防 夏こそ元気に！

これから、梅雨が明けるといよいよ夏本番！と言うことで、山！川！海！！熱中症！！！！そう、今回は熱中症に関するお話をしたいと思います。熱中症は死亡者も出すほど重大な事故になりかねないものですが、適切に予防さえすれば、防ぐことは難しくないのです。適切な対処でパワフル スマイル サマーライフを送りましょう。

まずは 知ることから

熱中症は、暑すぎる環境や、労働・スポーツによって大量の汗をかいたのにも関わらず、適切な休憩・水分補給を怠ることによって発生します。こんなことは誰でも知っていると思うので、今回覚えていただきたいのは、「曇りなのに蒸し暑いときが危険だ」です。天気もよく、どう見ても暑いときには、人は自然と涼しいところに行き、水分を補給するもの。これが、曇っていると言うだけで油断してしまうんですね。こういうときにも気を緩めずに。

その気があれば、誰でもできます

では、どうすれば予防できるか。とにかく、汗をかきすぎることによる脱水症状、熱を身体の外に放出できないことによる体温の異常な上昇を防いでください。ということで、給水と休憩が大切です。それも、先手、先手で行きましょう。注意する点としては、「水分補給」ということで、水だけ飲むこと。これは、体内の塩分が足りなくなり、筋肉のけいれんを引き起こします。とても痛いのです。なので、スポーツドリンクなど(塩を一つまみ入れただけの水でも大丈夫です)で水分補給するようにしてください。そしてもう1点。霧吹きなどで身体をぬらしてください。体温調節は、汗が蒸発するときに、からだの表面から熱を奪っていくことでなされています。人工的に霧を吹くことで、通常以上に体温を調節してしまうのです。しかし、忘れてならないのは、「蒸発すること」が必要なので、吹き付けすぎて、水が滴り落ちるようでは、逆に体温調節の効果は低いということ。過ぎたるは及ばざるが如しということでしょうか。

いざと言うとき。頼りはあなたです。

最後に、実際に身近な人が熱中症になった場合の対応ですが、身体を冷やしてあげて、水分を補給させてあげてください。まず、身体を冷やすために、風通しのよい日陰などに、足を少し高くした状態で寝かせてあげてください。熱が逃げやすくなるように衣服を緩めるなどして、リラックスさせてあげましょう。その後、水をかけて、扇いであげるとよいです。さらに効果的な方法としては、熱を飛ばしやすいということで、水ではなくアルコールをかけるとか、プールに放り込むとかがあります。ただ、ちょっと荒っぽいので後で何を言われるかわかりませんが。また、飲めるようなら水分も補給させてあげてください。もちろんスポーツドリンクのようなものですよ。「あわてるな。されど急ごう救急処置。」ということで、迅速な処置が期待されます。がんばってください。また、熱中症だと思った場合には、救急車の要請も考えてよいと思います。中でも熱射病は一刻も早い専門の治療が必要になってきます。

ということで、文頭にもお話しましたが、知っていれば熱中症を予防することは難しくありません。自分で、家族で、友達で、熱中症対策をして、楽しい夏にしましょう。

みんなにも聞いてもらいたい いいお話

できる、できない。思ったほうが実現化される。

大手自動車会社の創設者の言葉です。