



R2 クラブ南阿蘇通信5月号



現在、5月6日まで学校休業や活動自粛となっておりますが、今後の状況により更に延期の可能性もあります。
通信では予定として会員の皆様にはお知らせを致します。
活動実施については、各プログラム代表者の方に必ずご確認ください。また、最新の情報は、随時、クラブ南阿蘇HPでお知らせを致しますので、各自ご確認ください。
今後も村からの緊急連絡が入った場合には、HP及び、各プログラム代表者の皆さまへ即時ご連絡致します。
感染が拡大することなく、早く終息することを願うばかりです。今後も引き続き、感染拡大防止に努めてください。

※クラブHPをリニューアルしました！
各問合せや申込みも受付できます。

～令和2年度総会について～

正会員の皆さまへお知らせいたします。
新型コロナウイルス感染防止の為、今回の総会は**みなし総会**といたします。
後日、総会資料・提案書と同意書をお送りいたしますので、**同意書に意思表示をして必ずご返送頂きますようお願い致します。**
なお、**議決成立日は最後の同意書が到着した日**になりますので、お早めにご返送くださいますようお願い致します。



「ウォーキングクラブ」

連絡先：河野賢悟(090-5723-2594)

※当分の間、各自で都合の良い日時で自主トレを行っておいください。



元気もんウォーク「山の会」第2回 5月登山

※5月23日(土) ※予備日：5月26日(火)

※コロナ感染の状況を見て、5月連休明けに実施するか判断したいと思います。
実施の確認は、事務局またはクラブHPでご確認ください。

名称：烏帽子岳登山(阿蘇五岳)
登る山：烏帽子岳(1337.2m)

体力度 体力度 〇〇〇 危険度 〇〇〇

(牧ノ戸峠～久住山を体力度 〇〇〇〇 危険度 〇〇〇) ※「山の会」基準です

【行程】

長陽中央公民館 8:30集合

※直接草千里駐車場に行っても良い。長陽中央公民館からは乗り合わせにします。

草千里駐車場は1台410円の駐車料金が必要です。

↓
草千里駐車場：火山博物館前 9:10

↓
西周り(烏帽子岳に向かって右手から登る)

↓
烏帽子岳山頂 1337.2m 10:30 ~ 10:45
東周りで下山

↓
天気が良ければ駒立山で昼食 11:40 ~ 12:10

↓
草千里駐車場 解散 12:30



去年はミヤマキリシマの咲き始めでした。
今年はどうでしょうか。
新型コロナの感染が収まっています。
体調に不安のある方はご自宅で安静にお過ごしください。
山は逃げませんから。(矢野)

参加締切り：5月20日(水) 事務局(67-0182)まで
(当日連絡先)「山の会」代表 矢野：090-5488-1460



本田よろずや講座参加者の皆さまへご連絡！

～実のなる夏野菜の定植～

日時：5月7日(木) 午前9時～ ※予備日：5月9日(土) 時間場所同じ

場所：クラブ農園

準備物：各自使い慣れた鍬があればご持参ください。※無い方は本田が準備いたしますので申し出てください。

※当日も各自でコロナ感染防止対策をお願いします！ (活動は実施いたします)



“2020”『クラブ南阿蘇』カレンダー

5月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
感染症拡大防止にご協力ください マスクをしよう 手を洗おう 消毒しよう 換気しよう 換気の悪い密閉空間 多数が集まる密集場所 間近で会話や発声をする密接場面						
3	4	5	6	7	8	9
憲法記念日	みどりの日	子どもの日	振替休日	サッカー練習日	パソコン教室 主催者側に確認必要	
3日体操・クノンボール・コントラクトブリッジ &体験教室は5月も活動休止いたします。				健康ヨガ教室	アンサンブル	
※「放課後さらめきクラブ」活動開始未定 ※最新の情報はクラブHPでご確認ください。				本田よろずや 夏野菜作り	軟式野球クラブ	(本田よろずや) (予備日)
10	11	12	13	14	15	16
お母さん ありがとう 母の日	サッカー練習日 タヒチアンダンス フラダンスクラス		カワイ体育 サッカー練習日	サッカー練習日	マインドフルネス フラダンス教室 (体験教室中止)	
			陸上競技クラブ		アンサンブル	
英検教室	軟式野球クラブ		中学英語		軟式野球クラブ	
中高生英語教室	ウォーキング		油絵教室・小学放課後			親子油絵教室
17	18	19	20	21	22	23
	サッカー練習日 タヒチアンダンス フラダンスクラス		カワイ体育 サッカー練習日 縫いぬいクラブ 陸上競技クラブ	サッカー練習日 健康ヨガ教室	パソコン教室 主催者側に確認必要	山の会
中高生英語教室					アンサンブル	
	軟式野球クラブ ウォーキング		中学英語 小学放課後油絵教室		軟式野球クラブ	
24	25	26	27	28	29	30
英検教室	サッカー練習日		カワイ体育 サッカー練習日	サッカー練習日	マインドフルネス フラダンス教室 (体験教室中止)	
中高生英語教室	タヒチアンダンス フラダンスクラス		縫いぬいクラブ 陸上競技クラブ	童謡唱歌教室	アンサンブル	
31		山の会予備日		ハーブ教室		
中高生英語教室	軟式野球クラブ ウォーキング		中学英語 油絵教室・小学放課後		軟式野球クラブ	

※活動実施については各代表者の方に必ず確認を取ってください！

★カワイ体育教室(体育・新体操)＝水曜日 16:30～17:30幼児の部 17:30～18:30児童の部 白水体育館
★サッカークラブ＝(月・水・木) 18:00～19:00(幼～小4年) 18:30～20:00(小4～6年・中学生) 白水運動公園
★サッカースクール＝上記に同じ ※ただし試合・遠征・合宿などはなし
★3B体操教室＝第1・2・3木曜日(月3回) 10:00～12:00 長陽中央公民館(第1研) ※5月も活動休止となりました。
★タヒチアンダンス＝第1・2・3木曜日(祝日除く) 17:30～18:30 長陽中央公民館 参加者大募集！
★フラダンスクラス＝曜日・場所は、上記に同じ 18:30～19:30 (★シニアクラス＝日程変動有り 15:00～ 場所同じ)
★元気もんウォーク「山の会」＝5月詳細は左記をご覧ください。
★南阿蘇ウォーキングクラブ＝毎週月曜日 16時～ 旧久木野庁舎駐車場集合 ※詳細は河野賢悟(090-5723-2594)まで
★らくらく健康ヨガ教室＝第1・3木曜日(月2回) 14:15～15:30 長陽中央公民館(第1研)
★クノンボール健康体操教室＝第1～4火曜日(基本月4回) 10:00～11:00 長陽中央公民館(第1研) ※5月も活動休止となりました。
★陸上競技クラブ＝水曜日 18:00～19:00(小・中) 19:00～20:00(一般) 白水運動公園(雨天時:白水体育館2F)
★学童軟式野球クラブ＝毎週月曜日・金曜日 17:00～18:30 白水運動公園(雨天時:白水体育館)
★①マインドフルネス ②フラダンス＝第2・4金曜日①18:00～18:45 ②19:00～20:00 長陽中央公民館(第1研)
★童謡唱歌教室＝第4木曜日 10:00～ 長陽中央公民館(第2研) 5月体験教室中止！
★ハーブ教室＝第4木曜日 14:00～15:30 ママホットガーデン(河陰3532-20)
★縫いぬいクラブ＝毎週水曜日 10:00～15:00 長陽中央公民館(第2研)
★油絵教室＝第2・4水曜日【昼の部】10:00～12:00 【夜の部】19:00～21:00 アトリエだんだん(河陰3617-2)
★親子・子ども油絵教室＝第3土曜日 10:00～12:00 アトリエだんだん(河陰3617-2)
★小学生放課後油絵教室＝水曜日 放課後～ 久木野総合センター(和室)
★英検学習教室＝月2回(日曜日) ①8:30～10:00 ②10:30～12:00 長陽中央公民館(第2研)
★中高生英語力アップ教室＝水曜日:中学生→15:30～ 長陽中央公民館(第2研) 日曜日:高校生/講師自宅
★コントラクトブリッジ同好会＝第2.4日曜日 13:30～16:30 長陽保健センター ※5月も活動休止となりました。
★パソコン教室＝第2, 4金曜日(月2回) 時間は各コースごと 長陽中央公民館(第2研)
★アンサンブル＝毎週4金曜日 10:00～ 長陽中央公民館(第1研) 参加者大募集！



お問合せ：「クラブ南阿蘇」事務局 〒869-1404 南阿蘇村河陽3575(長陽中央公民館内)
TEL：0967-67-0182 FAX：0967-67-3352

✉c-minamiaso@trad.ocn.ne.jp

http://cmaso0182.ec-net.jp/

賛助会員掲示板

～賛助会員募集中！～

賛助会員とは…

法人やその他の会員制組織において、事業への賛同の意を表する意味で入会・登録する会員。運営・実行には直接関与せず、入会金・賛助会費によって組織を支援する。
(クラブ運営・事業の議決権を有しない)

年会費：1口5,000円(何口でもOK)

本クラブ事業にご理解とご賛同いただける個人・企業様、ご協力をお願い致します！

南阿蘇オーガニック(株)代表

小松丸 昌子

南阿蘇オーガニックカフェASOBIO(河陰546-4)

南阿蘇の自然の中で、
本物の美味しさを。

予約・お問い合わせ

☎050-5595-8366



パソコン教室「あおぞら」

同じことを100回聞かれても
笑顔でお答えします！



パソコン教室あおぞら

☎096-234-7880



木郷滝自然釣りセンター

【阿蘇 渓流釣り】

釣りに感動、
グルメで満足。

予約・お問い合わせ

☎0967-64-0440

http://www.kigo.co.jp/tsuri_center/

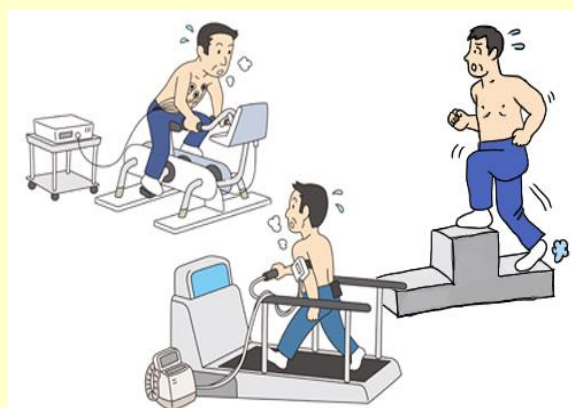


～こんな時こそ、身体を動かし、心と身体健康維持・増進につなげましょう！～

皆さんはご存知でしょうか？ 循環器内科の検査項目の1つに、踏み台昇降運動があることを。
このよく知られた踏み台昇降、つまり段差を活用した運動を日常の健康維持・増進に生かして頂きたい、今回はご紹介します。

運動負荷試験とは運動中および運動の前後で心電図や身体症状から、心臓の病態を調べる検査です。その目的は次のようになります。

- ①運動により心臓への血液の流れが十分であることを検討し、隠れた冠動脈の病気を見つける。
- ②運動によって不整脈が誘発されるか、また不整脈が運動によってどう変化するかを判断する。
- ③どれくらいの運動能力（呼吸と循環能力；肺や心臓等）があるかを調べる。



踏み台昇降運動は、高さ10cm～30cmほどの踏み台を一定のテンポで前後に昇り降りする運動です。学校の体力測定などでは運動後に脈拍を計り、個人の心肺能力を知るための目安としても採用されてきましたが、今日ではその「高い脂肪燃焼効果」が注目され、非常に優れた有酸素運動としてダイエットに取り入れる人が増えています。また、高齢者の方の運動不足解消・健康促進のために踏み台昇降運動の指導・普及に取り組んでいる地域もあります。個々人が自分の能力に合わせて台の高さやテンポを調整できるため、運動が苦手な人はもちろん、子供からお年寄りまで誰もが気軽に始められる運動で、次のような効果が期待できます。

- ①肥満抑制・解消
- ②足腰の強化
- ③便秘の改善
- ④心肺機能の向上
- ⑤認知症予防

最初は、**1分間に50回程度を10分間**継続し、個々人の能力に合わせて徐々に回数を増やしてみてください。この**10分間を1セットとし、1日に2～3セット実施すれば十分**です。また、**これはテレビを見ながら可能な運動です。仮に1分間に120回位の速いテンポで10分間継続し、これを3セット繰り返すと、消費エネルギーはご飯1杯分(180kcal)に相当します。ウォーキングの2倍弱ですね。**

このように踏み台昇降運動は身近な物でも代用可能で、特別な用具は不要です。また神社の階段の昇り降りでも構いません。さあ、早速、皆さんも始めてみませんか？

【熊本大学大学院生命科学研究部 伊藤雅浩 提供】

*熊大の伊藤先生より、ご提供頂きました。ありがとうございました！ ぜひ皆さん、お家で実践しましょう！ コロナに負けるな！

「クラブ南阿蘇」に協賛して頂けるお店など募集しています！会員の方が経営しているお店やお知り合いのお店など、協賛して頂ける方がいらっしゃいましたら、是非ご紹介下さい！

コロナに
負けないぞ



みんな元気で
いられますように

