



2024年7月カレンダー

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| ※活動日時が変更になっているプログラム(★印)があります。 | ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ◎タヒチ・フラ ◎ウクレレ教室 | ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ◎タヒチ・フラ ◎放課後きらめきクラブ | ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ◎タヒチ・フラ ◎放課後きらめきクラブ | ◎3B体操 ◎らくらくヨガ ◎放課後油絵 ◎カワイ体育 ◎陸上競技 ◎放課後きらめきクラブ ◎サッカー | ◎アンサンブル ◎学童軟式野球 | ◎学童軟式野球 ◎子どもお筆教室 ◎ピノキオクラブ ◎キックボクササイズ |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| ◎学童軟式野球 ◎ZUMBA ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ◎タヒチ・フラ | ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ◎タヒチ・フラ ◎放課後きらめきクラブ | ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ◎放課後きらめきクラブ | ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ◎放課後きらめきクラブ | ◎3B体操 ◎らくらくヨガ ◎油絵・放課後油絵 ◎カワイ体育 ◎陸上競技 ◎サッカー ◎放課後きらめきクラブ ◎サッカー | ◎アンサンブル ◎学童軟式野球 | ◎学童軟式野球 ★子ども油絵教室 ◎ピノキオクラブ ◎キックボクササイズ |
| 14 | 15 海の日 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ◎学童軟式野球 ◎ZUMBA ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ◎放課後きらめきクラブ | ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ◎放課後きらめきクラブ | ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ◎放課後きらめきクラブ | ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ◎放課後きらめきクラブ | ◎3B体操 ◎らくらくヨガ ◎放課後油絵 ◎カワイ体育 ◎陸上競技 ◎サッカー ◎放課後きらめきクラブ ◎サッカー | ◎アンサンブル ◎学童軟式野球 | ◎学童軟式野球 ◎子どもお筆教室 ◎ピノキオクラブ ◎キックボクササイズ 夏休み 夏季水泳教室 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| ◎学童軟式野球 ★ZUMBA 注意 19:00~20:00 ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー 夏季水泳教室 | ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ◎放課後きらめきクラブ | ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ◎放課後きらめきクラブ | ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ◎放課後きらめきクラブ | ◎山の会 ★3B体操 ◎学童軟式野球 | ◎学童軟式野球 | ◎学童軟式野球 ◎キックボクササイズ 夏季水泳教室 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | おひせ 夏季水泳教室が7/20よりスタートします 参加される際は、『水泳カード』を忘れずに持参して下さい。 | | |
| ◎学童軟式野球 ◎ZUMBA ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ★タヒチ・フラ ★ウクレレ教室 夏季水泳教室 | ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ◎放課後きらめきクラブ | ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ◎放課後きらめきクラブ | ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ◎放課後きらめきクラブ | ◎らくらくヨガ ◎油絵教室 ◎陸上競技 ◎サッカー | ◎学童軟式野球 | ◎キックボクササイズ 夏季水泳教室 |

暑中見舞い申し上げます

いよいよ夏到来ですね
 今年の夏は何をして過ごしますか？
 キャンプに、花火、夏祭り、フェス・・・
 楽しいとつい時間忘れがちですが、
 適度な休憩と水分補給を忘れずに!!
 室内でも熱中症になる可能性大!!
 電気代が気になるころではありますが、
 クーラーで体温調節も忘れずに。
 事故なく、楽しい夏休みを
 過ごして下さいね。



正会員の皆様へ ～総会のお礼～

6月10日(月)正会員の皆様にご出席、委任頂き無事に総会を終えることが出来ました。
 全ての議案に承認頂きましたので、併せてご報告致します。
 欠席された方には総会資料を同封しておりますので、ご確認願います。
 今後も、クラブ運営にご協力頂きますよう宜しくお願い致します。

イトメン商品販売のお礼

今回もたくさんの方々にご注文頂きまして誠にありがとうございました。
 商品が届きましたらご連絡いたしますので、なるべくお釣りの要らないようにご準備ください。
 冬季には、ちゃんぽん・うどん・そばなどの販売も予定していますので、また宜しくお願い致します。

2024年度賛助会員募集中!

賛助会員を募集しています!
 クラブの活動支援、生涯学習やスポーツ振興、子ども達の健全育成のために、ご賛同頂ける企業様を募集しています! まだご紹介ください!
 詳細はこちら→



2024年度 元気もんウォーク「山の会」第4回 7月登山

2024年7月25日(木) ※小雨決行 予備日なし

名称: ぶらぶら小国歩き[旧国鉄宮原線廃線ウォーク]

旧国鉄宮原線廃線 片道2km 参加料¥1,000(バス代・ガイド料)

体力度 〇〇〇〇 危険度 △△△△ (廃線ウォークです)
 (山の会基準: 牧ノ戸峠~久住山を体力度 〇〇〇〇 危険度 △△△△とする)



旧国鉄駅ホーム跡



旧国鉄鉄橋

旧国鉄トンネル

行程

長陽中央公民館 集合 8:30
 ↓ ※マイクロバス+乗り合わせ
 ゆうステーション 9:30
 マイクロバスを到着点の「木塊館」に配達
 待ち時間で旧国鉄肥後小国駅跡&ゆうステーションの見学
 ↓
 ゆうステーション発 10:00
 ↓
 廃線ウォーク
 ↓
 木塊館着 12:00~12:50
 昼食
 北里バラ (席予約済・各自支払い)
 ↓
 北里柴三郎記念館 13:00~14:00
 ↓
 ゆうステーション 14:15
 ※お土産タイム
 ↓
 長陽中央公民館 15:30



※当日の昼食を下記のメニューよりお選び頂き、事前に申し込みをされた方も、必ず7/10までに事務局までご連絡下さい。

- ◎ 柴三郎うどん ¥1,000
- ◎ とりの玉ねぎ定食 ¥1,100



宮原線(みやのはるせん)は、大分県玖珠郡九重町の恵良駅から熊本県阿蘇郡小国町の肥後小国駅までを結んでいた。日本国有鉄道(国鉄)の鉄道路線(地方交通線)です。
 1980年の日本国有鉄道経営再建促進特別措置法(国鉄再建法)の施工を受け、第1次特定地方交通線として1984年(昭和59年)12月1日に全線が廃止されました。なお、線名の宮原(みやのはる)とは、終点の肥後小国駅が設置されていた阿蘇郡小国町の大字名です。

参加締切 7月10日(木)まで 事務局 0967-67-0182
 当日連絡先: 「山の会」代表矢野 090-5488-1460



※状況により、プログラムの中止や変更があります

| | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ◎ カワイ体育教室 (体育・新体操) 白水体育館 ◎ 幼児クラス 17:00~18:00 ◎ 児童クラス 18:00~19:00 | <ul style="list-style-type: none"> ◎ 学童軟式野球クラブ 白水運動公園 ◎ 月(金) 18:00~19:30 ◎ 土(日) 9:00~12:00 | <ul style="list-style-type: none"> ◎ ウォーキングクラブ LOOPみなみあそ駐車場集合 ◎ 月(水) 16:30~ ※詳細は横山直美さん (090-8883-1773)まで | <ul style="list-style-type: none"> ◎ 油絵教室 講師: 中尾 和弘 アトリエだんだん (河陰3617-2) ◎ 第2・4 (水) 10:00~12:00 ◎ 19:00~21:00 | <ul style="list-style-type: none"> ◎ 土曜子ども油絵教室 講師: 中尾 和弘 アトリエだんだん ◎ 第3 (土) 10:00~12:00 |
| <ul style="list-style-type: none"> ◎ サッカークラブ 白水運動公園 ◎ 月(水) 18:30~19:30 年小~小3 ◎ 小4~6・中学生 18:30~20:30 | <ul style="list-style-type: none"> ◎ 陸上競技クラブ 白水運動公園 ◎ 小学生 18:00~19:00 ◎ 中学生以上 18:30~19:30 | <ul style="list-style-type: none"> ◎ シニアフラダンス 長陽中央公民館 (第1研) ◎ 第2.4 (火) 13:00~15:30 | <ul style="list-style-type: none"> ◎ 小学校放課後油絵教室 講師: 中尾 和弘 久木野総合センター (和室) ◎ 水 放課後~ | <ul style="list-style-type: none"> ◎ 縫いぬいクラブ 長陽中央公民館 ◎ 水 10:00~15:00 |
| <ul style="list-style-type: none"> ◎ タヒチアングス (中級) 講師: 船嶋 里江 ※休止中 長陽中央公民館 (第1研) ◎ 第1~3 (月) 19:00~20:00 | <ul style="list-style-type: none"> ◎ フラダンスクラス 講師: 船嶋 里江 長陽中央公民館 (第1研) ◎ 第1~3 (月) 19:00~20:00 | <ul style="list-style-type: none"> ◎ 5ら5健康ヨガ教室 講師: 磯貝 由貴子 長陽中央公民館 (第1研) ◎ 第1~3 (水) 13:30~14:45 | <ul style="list-style-type: none"> ◎ 脳トレ自遊書 講師: 中野 泰代 長陽中央公民館 (第2研) ◎ 第2・4 (火) 10:00~11:30 | <ul style="list-style-type: none"> ◎ アンサンブル 長陽中央公民館 (第1研) ◎ 金 10:00~12:00 |
| <ul style="list-style-type: none"> ◎ 元気もんウォーク「山の会」 長陽中央公民館集合 ◎ 各月山の会要項参照 | <ul style="list-style-type: none"> ◎ キックボクササイズ 講師: 島田 孝 久木野総合センター多目的研修室 ◎ 土 (1コマ) 17:00~18:00 ◎ [2コマ] 18:15~19:15 ◎ [3コマ] 19:30~20:30 | <ul style="list-style-type: none"> ◎ ZUMBA 久木野総合センター多目的集会所 ◎ 日 10:00~11:00 | <ul style="list-style-type: none"> ◎ ウクレレ教室 講師: ポンポ藤井 長陽中央公民館 (第2研) ◎ 第1・3 (月) 20:00~21:00 | <ul style="list-style-type: none"> ◎ 子どもお筆教室 講師: 吉田 佳世 LOOPみなみあそ フリールームA ◎ 第1・3 (土) 14:00~16:00 |
| <ul style="list-style-type: none"> ◎ 3B体操教室 講師: 佐藤 澄子 長陽中央公民館 (第1研) ◎ 第1~3 (水) 9:30~11:00 | <ul style="list-style-type: none"> ◎ 放課後きらめきクラブ 白水小学校・久木野小学校・南阿蘇西小学校 (各体育館など) 小学4年~6年生対象 ◎ 火 (土) 16:30~18:00 (18:30までにお迎え終了) | <ul style="list-style-type: none"> ◎ 機能改善&体幹強化ピラティス LOOPみなみあそ フリールームA ◎ 火 14:00~15:00 | <ul style="list-style-type: none"> ◎ ピノキオクラブ ◎ きの工房 (久石2169-1) ◎ 土 13:30~18:00 | <ul style="list-style-type: none"> ◎ 新規プログラムも募集します! お問い合わせは事務局まで! |



各プログラム 参加者いつでも募集中!

賛助会員募集中!



新規会員募集中!

新規会員募集中!

Minami-Aiso Organic Cafe
南阿蘇オーガニックカフェ
南阿蘇の自然の中で本物の美味しさを。
南阿蘇オーガニックカフェ ASOBIO (河陰546-4)
☎ 050-5595-8366

株式会社 藤本建設工業
株式会社 藤本建設工業 (河陽3377-1)
地域貢献 環境にやさしい
☎ 0967-67-0138

ENEOS
有限会社 丸野石油店 (立野182-2)
給油・洗車 オイル交換など 大切な車のメンテナンスも行います
☎ 0967-68-0019

木郷滝自然つりセンター
木郷滝 自然つりセンター (高森町草部750)
釣りに感動 グルメで満足
☎ 0967-64-0440

株式会社 あそ望の郷みなみあそ
あじわい館・そば道場 あか牛の館・パークゴルフ場
☎ 0967-67-0879

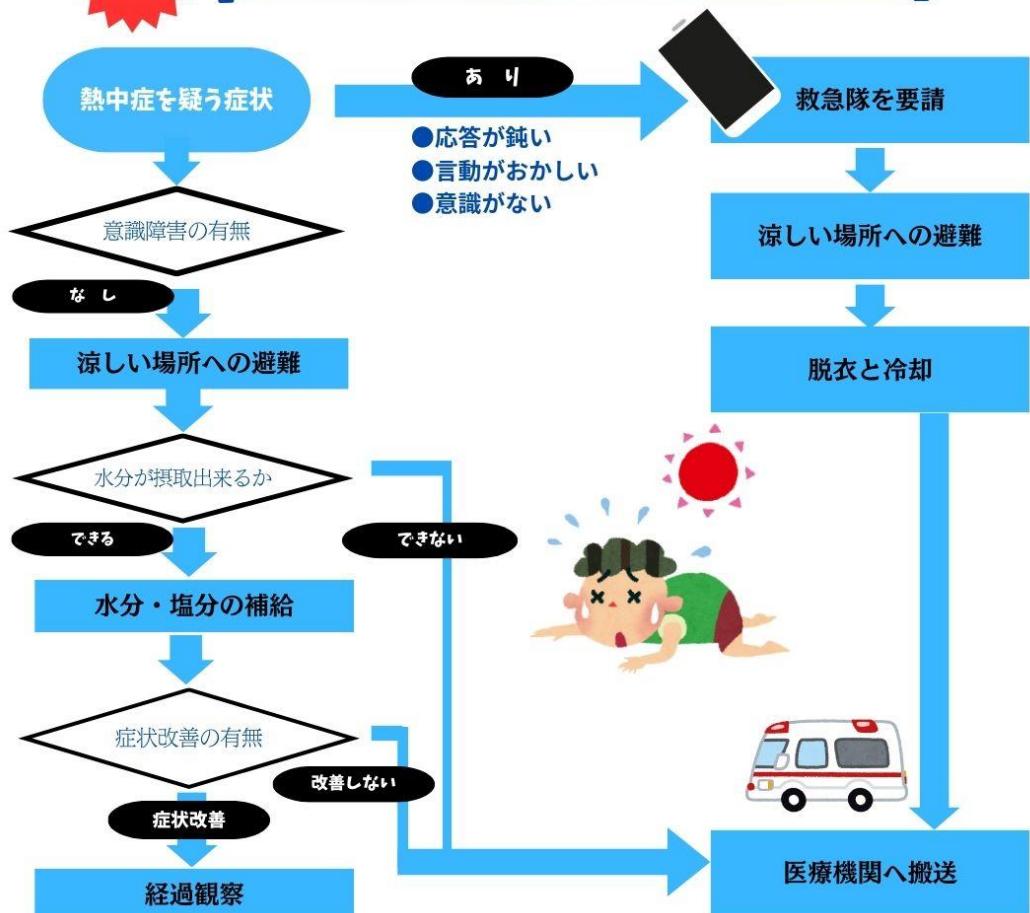
日本スポーツ協会からスポーツ活動における熱中症事故の防止について周知依頼がありました。各プログラムにおかれましては、既に熱中症予防、対策をなされているかと思いますが、今年の夏も厳しい暑さが予想されますので改めて注意喚起をさせていただきます。



<特に留意すること>

- ①活動の場所や種類にかかわらず、暑さ指数(WBGT:湿球黒球温度)に基づいて活動中止を判断すること
- ②それほど高くない気温の時期から、暑熱順化(体を暑さに徐々に慣らしていくこと)を行うこと
- ③スポーツ等の活動前に適切な水分補給を行うとともに、必要に応じて水分・塩分の補給ができる環境を整え 活動中や終了後にも適宜補給を行うこと
- ④熱中症の疑いのある症状が見られた場合には、早期に水分・塩分の補給、体温の冷却、病院への搬送等を行うこと等

CHECK 熱中症になってしまったら



熱中症予防運動指針

| WBGT °C | 湿球温度 °C | 乾球温度 °C | 指針 | 説明 |
|---------|---------|---------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 31 | 27 | 35 | 運動は原則中止 | 特定の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき |
| 28 | 24 | 31 | 嚴重警戒 (激しい運動は中止) | 熱中症の危険が高いため、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する暑さに弱い人は運動を軽減または中止。 |
| 25 | 21 | 28 | 警戒 (積極的に休憩) | 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩を取り適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。 |
| 21 | 18 | 24 | 注意 (積極的に水分補給) | 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。 |
| | | | ほぼ安全 (適宜水分補給) | 通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意 |

熱中症の病型

| 分類 | 症状 | 症状から見た診断 | 重症度 |
|------|-----------------------------------------------------------------------------|----------|-----|
| I度 | めまい・失神 | 熱失神 | 熱射病 |
| | 「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不足になったことを示し、「熱失神」と呼ぶこともあります。 | 熱けいれん | |
| II度 | 筋肉痛・筋肉の硬直 | 熱けいれん | 熱疲労 |
| | 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分(ナトリウム等)の欠乏により生じます。手足のしびれ・気分不快 | 熱疲労 | |
| III度 | 頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らない等があり、「いつもと様子が違う」程度のごく軽い意識障害を認めることがあります。 | 熱射病 | 熱射病 |

(日本救急医学会分類2015より)

★熱中症事故防止のための適切な措置や「熱中症予防ガイドブック」については、日本スポーツ協会HPに掲載されておりますので、ぜひご参照ください。



※ 暑さ指数(WBGT)は人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。