

# 健康スポーツライフ

問い合わせ 総合体育館 ☎258-0311

～総合体育館からのお祝い～

この夏、総合体育館ではすべての部屋に扇風機を用意しました。節電のため、冷房の設定温度は原則 28℃にしましょう。

風を感じて

## スポーツ通勤



週に1回以上スポーツをしましょう!

### 熱中症対策

- 常温もしくは 8～13℃に冷やしたものを摂る。  
あまり冷やしすぎると、胃腸に負担をかけます。
- 運動を始める30分前に、250～500mlを何回かに分けて飲む。また、運動中は20～30分ごとに一口～200ml程度を飲む。  
熱中すると水分補給を後回しにしがちです。喉の渴きを感じる前に、一口ずつでも水分を摂っておきましょう。
- 水分とあわせて塩分も摂る。  
身体から発散される汗には塩分も含まれています。塩分を摂らないまましていると、身体の電解質バランスが崩れ、水による中毒症状を起こすこともあります。水といっしょに梅干しや塩を摂るか、または水の代わりにスポーツドリンクを飲みましょう。

※お茶やコーヒーには利尿作用があるため、逆に水分不足を助長してしまう可能性があります。

暑い日が続いていますが、皆さんはいかがお過ごしですか？今回は、脱水・熱中症予防に効果的な水分の取り方についてご説明します。

水分は喉が渇いた時に摂れば良いと思いませんか？夏は体にたまった熱を下げるために、たくさん水分が必要で、喉の渴きを感じるまで水分を摂らないでいると、喉が渇いた時にはすでに脱水状態...ということにもなりかねません。

また、脱水症状や熱中症は炎天下だけでなく、湿度の多い時期や曇りの日でも起こることがあります。ここでは、適切な水分の摂り方を紹介します。

運動前と運動後に自分の体重を量ると、運動中にどれくらいの水分が失われたか確認することが出来ます。身体から放出された水分量が、体重の2%を超えないように気をつけましょう。

正しい水分補給で、より良いコンディションを保ち、楽しい夏を過ごしてください。



# じどうかんだより



北永井児童館 ☎258-9962  
藤久保児童館 ☎258-9965  
竹間沢児童館 ☎259-8315

	イベント	日にち	時間	参加できる人	定員	予約	内容
北永井	夏の子ども服リサイクル広場	7月6日(水)	10:30～11:30	子育て中の保護者	なし		寄付していただいた子ども服を無料でお分けします。
	北児ギネスに挑戦!	7月12日(火)～15日(金)	15:30～16:30	小学生～	50人		あそびの検定会
	夏休み子ども映画会	7月28日(木)	10:30～11:30 13:30～15:30	幼児親子、小学生～	なし		児童館で無料チケットを配っています。
藤久保	うきうき工作③	7月1日(金)	14:00～16:00	幼児親子、小学生～	なし		七夕飾り作り
	おぼけやしき	7月21日(木) 7月22日(金)	10:00～11:30 13:30～16:15 10:00～11:30 13:30～14:45	どなたでも参加できます。ただし1日1回の入場をお願いします。	なし		7月1日～各館で入場券を配ります。当日券も有ります。19日(火)全日・20日(水)全日、23日(土)午前は、準備・片付けのため休館です。
竹間沢	親子おしゃべり広場②	7月6日(水)	10:00～12:00	小学生以上	20組	◎	水あそび・泥んこ遊び
	みんなでつくろうデー③	7月14日(木)	15:30～16:30	乳幼児親子	なし		とばしてあそぼう「紙あそび」
	ちくじまつり 実行委員募集中	8月20日(土)		小学2年生以上	40人	◎	児童館に申込み用紙があります。

児童館の行事は基本的に参加無料です。行事によっては年齢制限や定員設定、参加費等が必要な場合があります。詳しくは、各児童館へお問い合わせください。また、来館する際は車に気をつけて来てください。

## 児童館で さつまいもの苗植え体験

児童館には、小さいながら畑もあります。北永井児童館で6月4日(土)に行われた「野菜づくりにチャレンジ」をレポート!



今回は、農業経営研究会の皆さんが教えてくださいます!(苗はさつまいも農家さんの良い苗です)

苗をしっかりと土に差し込みます。

できあがり!

育つのが楽しみです。

かけてもらったビニールの穴を指で広げて...

土しかありません...

うねづくり

読書会のお知らせ



ふじくぼ寺子屋の様子

今年4月から、藤久保第2区集会所において、小学生を対象とした「ふじくぼ寺子屋」を開いています。

「不思議だなあ」、「分からないなあ」と思っても人に聞けないことをここで大人と一緒に考えてみましょう。私たちは、子どもに寄り添って一緒に考えます。

毎月最初の日曜日午前9時から11時まで開いています。なお一回につき100円かかります。お手伝いして戴ける人も併せて募集しています。

問い合わせ 教育文化グループ  
藤崎 ☎070(6466)7124  
✉ scv324@gmail.com  
または役場・社会教育課(☎514)まで

### ～キッズプレイルームのご案内～

未就学のお子さんが、保護者と一緒に遊べるキッズプレイルームを用意しました。総合体育館2階、フィットネスルームの隣です。利用料は必要ありません。施設利用者に限らずどなたでも利用できます。詳しくは総合体育館までお問い合わせください。

～スタジオプログラムの紹介④～  
ピラティス 担当:神武(こうたけ)  
毎週木曜日 10:45～11:45

ゆったりとした動きの中でボディラインを整えていきます。年齢や性別に関係なく、無理のないトレーニングを行うことができます。

## コピスみよし 催し物案内

### ロビーコンサート

(無料公演です!)

出演 Pan・a・cea

山田園恵、比嘉美由樹によるスティール・パンのユニット!  
ユニット名「Panシア」は「万能薬」という意味の言葉。スティール・パンの音色に癒されてみてはいかがでしょう?か?

【公演日時】 7月24日(日)、開演/午後2時

【会場】 文化会館「コピスみよし」1階ロビー

8月21日(日)

夏の映画祭

※詳細未定

### コピスみよし公式ブログ「コピスの四季」

<http://miyoshi.saitamania.net/>

「コピスみよし」では、日々の出来事をブログに綴って皆さんにお届けしています。最新情報から楽しい裏話まで、「コピス」が見られない情報がいっぱいあります!

チケット取り扱い・問い合わせ

文化会館「コピスみよし」☎(259)3211