



東大宮すぽくら通信

第27号：平成22年7月
編集・発行

NPO法人東大宮スポーツクラブ

〒880-0837

宮崎市村角町島ノ前1346の1

Tel (0985) 20-6122

Fax (0985) 48-6133

平成22年度総会開催

5月9日(日)母の日に平成22年度総会を行い、約70名の方が参加されました。南理事長の挨拶に始まり、来賓のご挨拶、事業報告、収支決算監査、事業計画、予算案等通常通りの総会でしたが、スポーツクラブの総会、それだけでは終わりません。前回の予告通り、終了後、宮崎大学医学部による「運動器検診」を行い、約100名の方が参加されました。看護学科の教授によるストレッチ体操から始まり、看護師の問診後、運動器検診が行われ、運動している人もしていない人も子供達も思わぬ結果に喜んだり、少しがっくり来たりと……。体のゆがみにもびっくりされていました。その後は勿論、恒例の焼き肉交流会。皆さんの笑顔が満ちあふれていました。

遅くなりましたが、総会、懇親会に参加して頂いた、ご来賓の皆様、本当に有難うございました。



うん！こらしょ！！



講演会のお知らせ(予告) 「ロコモシンドロームについて」

講師
宮崎大学医学部附属病院 整形外科 教授
帖佐 悦男 先生

口蹄疫が終息次第、行いたいと思います。
予定は、9月頃です。
今回「運動器検診」を受診された方、講演後に個人相談会を行います。お楽しみに！！

宮崎東小学校体育館のラインを引きました。

教頭先生の呼びかけで、東小学校体育館を利用して
いる団体で、床のラインの整備を行いました。古いラ
インを剥がし、養生し、ペンキで新しいライン塗り。
仕事が終わる頃には、みんなベテランに！！

本当にご苦労様でした。そして、有難うございま
した。きれいな体育館になりました。又、安くでたく
さんのペンキ等を提供頂いた「(有)ニュータ」さん、
有難うございました。



新別府川堤防の草刈り状況

今年度に入って4回目の草刈りが終わ
り、新別府川堤防がスッキリしました。

今年で4年目。ゴミの量も減り、散歩を
している人も増えてきました。

草刈りの人手はまだまだ必要です。お手
伝い出来る方、是非宜しくお願いします。
事務局に声かけてください！！



介護予防運動教室 後期 が 10月 から始まります。

歩行可能な概ね65歳以上の方なら
だれでも参加できます!!

～ 開催教室の公民館 ～

月曜日・波島公民館
水曜日・火切塚公民館
木曜日・花ヶ島公民館・北花ヶ島公民館
・自由ヶ丘公民館
金曜日・村角公民館
※詳しくは、事務局までお問い合わせ下さい。

22年度クラブ事業予定 (総会資料から抜粋しました。)

○ クラブ定期講座の開催	: 20種目・32講座
○ 各種スポーツ大会の開催	: 第19回健康づくりグラウンドゴルフ交歓大会 5月19日(水) → 中止
	: 第8回たまご村・元気湯杯ミニバレーボール大 5月30日(日) → 延期
	: 第9回たまご村・元気湯杯ミニバレーボール大 11月23日(火)
	: 第20回健康づくりグラウンドゴルフ交歓大会 12月01日(水)
	: 第7回東大宮ママさんバレーボール交流大会 2月27日(日)
	: 第1回卓球(ピンポン)交流大会 未定
○ 会員間の交流会の開催	: 第7回焼き肉交流会 5月09日(日)
○ 健康関連の講演会及び研修会	2月初旬
○ 補助・受託事業	: 第47回宮崎市障害者スポーツ大会 9月26日(日)
	: 宮崎市学校体育施設開放事業(東大宮中・東大宮小・宮崎東小)
○ 協働事業	: 介護予防運動教室(転ばない為の体づくりの体操教室)の開催
	: 宮崎大学医学部整形外科提携事業: ロコモ予防運動教室開催事業
○ 他団体主催の大会・イベント・研修会等への参加	: 生涯学習推進委員会主催 「東大宮コミセンまつり」への参加
	: ウォーキング大会等 : 各種目競技会・試合等
○ クラブの目的を達成する為に必要な事業	: 新別府川堤防の整備 : クラブハウス設置推進事業 : 幼児体操推進事業

会員募集中

どの講座も無料体験ができます。

入会とともに随時募集していますので、お気軽に事務局までご連絡ください。

社交ダンス

曜日：毎週水曜日
時間：午後7時半～
講師：安本 勝 先生他
場所：コミセン
月会費：1,000円
※1回は自主練習になります

初心者からOK!あなたも初挑戦しませんか?女性陣は、ドレスを着て。男性陣はタキシード。そういう世界に憧れませんか?

卓球

曜日：毎週土曜日
時間：午後7時半～
場所：東大宮中体育館
月会費：600円
※ラージ卓球も行っています

全く初心者の方、少しかじっている方、中学生等々、ちょっとだけ指導します。後は、大いに汗をかいて、楽しみましょう!

ソフトエアロ

曜日：毎週火曜日
時間：午後1時～
講師：黒木尚美 先生
場所：村角公民館
月会費：1,000円
※保育有 1回 300円

年齢層は幅広く、20代から70代。とても和みのあるメンバーです。保育は公民館の敷地内にある光明保育園さんが引き受けて頂けます。

ソフトバレーボール

曜日：第2・4 木曜日
時間：午後1時半～
講師：山浦久美子 先生
場所：コミセン
月会費：300円

ミニバレーと同じ大きさのボールを使います。初心者からベテランまで、楽しんでいます。体を動かしたい人ならどなたでも歓迎します!!

太極拳 初心者コース

曜日：第1・3 木曜日
時間：午前10時～
講師：永岑弥生 先生
場所：コミセン
月会費：800円

初心者のクラスができました。全くの初心者から、かじった程度と言う人、レッツ! トライ!!

太極拳 中級コース

曜日：第1・3 月曜日
時間：午後1時半～
講師：丹羽芳子 先生
場所：コミセン
月会費：1,000円

剣を中心とした、中級クラスが出来ました。ワンランク上の太極拳を行ってみたい方、お待ちしております

ミニバレーボール

曜日：第1・3土曜日
時間：午後7時45分～
場所：東大宮小学校
月会費：300円

初心者、大歓迎!
多くの経験者の方から、パスやサーブ等々教えて頂きます。勿論、試合で一汗も楽しみ!

会員の方へお知らせ <ミニバレー>

※他の講座に加入されているクラブ会員の方は、毎週土曜日に、プレイ出来ます。

曜日：第2・4土曜日
時間：午後7時45分～
場所：東大宮小学校
会費：無料

無料体験の申込・問合せなどありましたらクラブ事務局までご連絡ください。

事務局 TEL 20-6122

熱中症

熱中症とは、「熱に中(あたる)」こと

熱中症は、暑い環境で起こるものと思いがちですが、スポーツや活動中に体内の筋肉から大量の熱を発生することや脱水などの影響で発生することもあります。

熱中症の症状と重症度分類

分類	症状	重症度
I 度	<ul style="list-style-type: none"> ●めまい・失神 血圧低下、脳の酸欠により「立ちくらみ」のような状態になることで、「熱失神」「熱虚脱症」と呼ぶこともあります。 ●筋肉痛・筋肉の硬直 発汗により体内の塩分濃度のバランスが崩れると、痛みを伴う筋肉のけいれんがおこることがあり、これを「熱性けいれん」と呼ぶこともあります。 ●大量の発汗 	
II 度	<ul style="list-style-type: none"> ●頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らないなどがあり、従来から「熱疲労」といわれていた状態です。 	
III 度	<ul style="list-style-type: none"> ●意識障害・けいれん・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体がかががくとひきつけがある、まっすぐ走れない、歩けないなど。 ●高体温 体に触ると熱いという感触。従来から「熱射病」や「重度の日射病」と言われていたものがこれに相当します。 	

幼児や高齢者が、とくに注意したほうがいいのはなぜ？

気温が高い日に散歩などをする場合、身長の高い幼児は大人より危険な状態になります。それは地面に近いほど、気温が高くなるからです。また、体温調節機能がまだ十分に発達していないことも熱中症を引き起こす要因になります。高齢者は、温度に対する受感性が低下し、暑さを自覚出来にくい上、意識して水分を補給しないと脱水症状を起こしやすくなります。だから、幼児や高齢者の方は、注意が特に必要になります。

口蹄疫義援金と署名のお礼

● 義援金合計金額 **87,787円** ● 署名合計数 **259筆**

6月10日、宮日に届けました。

6月7日、JA中央会に届けました。

有難うございました。

あとがき

新型インフルエンザに続いて、口蹄疫、そして今回の大雨・・・
がんばれ宮崎！ ここが踏ん張り時！このクラブも・・・



日新聞労働組合 50万円▽NPO
法人東大宮スポーツクラブ会員一
同18万787円▽榎原武蔵一
上方▽高崎真母子自立支援員連
絡協議会1万4円▽青空シヨッピ
ンクセンター15万4円▽内海小P
TAA12万4円▽社会福祉法人玉扇
会幹事老人ホームコーポ住吉社職
員一同12万5千円▽同コーポ住
吉入居者一同1万4903円