



# 東大宮すぽくら通信

第74号 令和4年8月 発行  
 NPO法人東大宮スポーツクラブ  
 〒880-0837  
 宮崎市村角町灰作1408-14  
 Tel (0985) 20-6122  
 Fax (0985) 48-6133  
 E-mail hsc@silver.plala.or.jp

## 原点をふりかえって!!

文部科学省の施策により2003年（平成15年8月30日）に総合型地域スポーツクラブ「東大宮スポーツクラブ」は誕生しました。設立時には153人の方が本会員として入会されています。

1年前の平成14年8月に当時の体育指導委員（現在のスポーツ推進委員）4名で協議し、10月に当時の体育会役員を中心に準備委員会を発足しました。20数回の協議を重ね、翌年の6月・7月にプレオープン（体験会）として、13種目の教室に延べ約400人の方が参加されました。

プレオープン後の8月、当時の沖電気陸上総監督 廣島日出國氏をお呼びし設立総会を行いました。当時の準備委員や講師の方々からも「やっぱり、素晴らしい事だ。頑張ろうじゃないか」と力ある言葉を頂き、クラブは、現在に至っています。

第1号の会員さんは、あるご夫婦です。大正生まれのご夫婦でグラウンドゴルフの会員になりました。ご存命であれば、今年99歳になられます。

当初は、毎年100名以上の新規入会があるけど、多くの方が退会されていました。何故留まらないのか、クラブに問題があるのでは？といろいろ協議を重ね、いろんな事を工夫し事業を展開し今日に至っています。コロナ禍により3年前より会員数は減っていますが、約550名の方がクラブ活動に元気に参加されています。

この20年の間に会員さんや講師の方、役員に大病をされた方もいらっしゃいますが、現在も元気に活動に携ってくださっています。

病気をしても皆さんと関わることが生きがいとなり、元気になられているかと思いません。自惚れだと思いますが、このクラブ活動が、指導する人も、協力して頂ける人も、又参加される人も、心の支え・元気の源になっているのではないかと思います。

これからの10年で、このクラブが地域に無くてはならない存在になる様に、頑張ってください。



令和4年度も、コロナ感染症対策の為、皆さんをお呼びしての総会は中止しました。昨年度もコロナ対策助成金や補助金もあり、どうにか運営することができました。

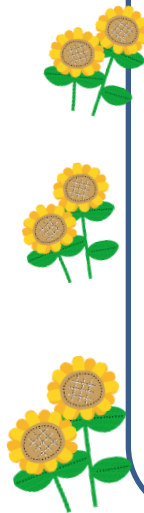
### 【令和3年度収支決算書】

【収入の部】	科 目	3年度決算
会費収入		9,067,150
寄付金・助成金		1,073,687
補助金等収入		632,313
事業収入		4,254,684
その他収入		545,047
収入合計		15,572,881

【支出の部】	科 目	3年度決算(B)
事業費		8,661,986
管理費		6,243,009
支出合計		14,904,995

今期収支差額(予備費)	667,886
前年度繰越金	2,348,302
次年度繰越金	3,016,188

令和4年4月1日から令和5年3月31日まで



## 第30回東大宮SCミニバレーボール大会〈夢印たまご村杯〉\*報告

### 優勝チーム

ゴールドの部	プライド
シルバーの部	キャスター
一般混成の部	ドリーム
一般女子の部	ドイド

6/12(日)開催。3年振りとなった6月の大会を開催することができました。コロナ感染対策等、参加チームの皆さんのご協力でスムーズに進める事ができました。  
このコロナ禍でどこまでできるか模索しながら、少しずつ皆さんとの関わりを日常に戻していけたらと思います。  
次回のミニバレーボール大会は11/23(水祝)です!!

《協賛を頂きました》～ありがとうございました(◡◡)。(◡◡)。◇♡～

★夢印たまご村様

★かわにしスポーツ様

★大迫整骨院様

## 第43回健康づくり グラウンドゴルフ交歓大会\*報告



6/29(水)開催。参加チームが徐々に増えて、コロナ禍前の賑やかさを少し取り戻したかの様な大会になりました。猛暑続きでしたので、熱中症対策も行いながら無事大会を終えることができました。今回の大会では90代の方が8名参加されました。

【入賞の皆様】(1位～5位) ※名字のみ敬称略

Aコート 小川、押川、内田、岡、長友

Bコート 田原、田原、河野、辺木、岡崎

Cコート 室屋、日高、厨子、池田、郡



## 第6回 ライフ・チャレンジ・ザ・ウォークin宮崎

7/10(日)に市民の森公園で開催。前週予定が雨の為延期になり参加者は188名となりました。皆さん元気に家族やお友達とウォーキングしながらゲームやクイズにチャレンジして楽しんでいただきました。ほとんど木陰のコースです。参加者からは、「楽しかった!」「途中のゼリーが冷たくておいしかった!!」「来年も参加します!」と嬉しい声をいただきました。来年も開催しますので楽しみにお待ちください♪



この活動は「公益財団法人ライフスポーツ財団」の助成金で運営しています

## 総合型地域スポーツクラブとは

身近な地域でスポーツに親しむことのできる新しいタイプのスポーツクラブで、子供から高齢者まで(多世代)、様々なスポーツを愛好する人々が(多種目)、初心者からトップレベルまで、それぞれの志向・レベルに合わせて参加できる(多志向)、という特徴を持ち、地域住民により自主的・主体的に運営されるスポーツクラブが、「総合型地域スポーツクラブ」です。

東大宮スポーツクラブは、多世代、多種目はクリアしていますが、多志向のトップレベルは目指していません。自分たちの健康とスポーツを楽しむクラブライフを目指し、子ども達には多くのスポーツに触れてほしいと願っています。

東大宮スポーツクラブの講座  
現在、57講座(31種目)で展開  
在籍講師及び補助スタッフ53名



新別府川の堤防整備を行っています。  
協力頂ける方募集します!!

## 会員募集しています

ミニバレーボールⅡ・Ⅲ	ソフトバレーボール	ひまわり卓球
曜日：火曜(1・3週/2・4週)	曜日：木曜(第2・4週)	曜日：水曜(第2・4週)
時間：19:30~22:00	時間：13:00~14:00	時間：9:00~12:00
会場：コミセン	会場：コミセン	会場：コミセン
月会費：各300円	月会費：300円	月会費：300円
幅広い年代の方を募集しています。週に1回、身体を動かしませんか？ 初心者大歓迎。一緒にボールに慣れていきましょう。	ミニバレーより少しハードに動きます。心地よい疲れがまた気持ちいいですよ。幅広い年代の方が参加しています。	楽しくゆったりと卓球をしませんか？無理なく休憩を挟みながら楽しんでいます。スポーツを初めてみたい方におススメです。

※どの講座も1回の無料体験ができます。気になる講座がありましたらクラブ(20-6122)までご連絡ください。

## 行事のお知らせ

新型コロナウイルスの感染状況によっては中止や延期になる場合があります。各行事のお問合せは ☎20-6122まで

◆11月12日(土)  
第3回親子グラウンドゴルフ大会

◆11月23日(水祝) <<夢印たまご村杯>>  
第31回 ミニバレーボール大会

◆11月30日(水)(予定)  
第44回健康づくりグラウンドゴルフ大会

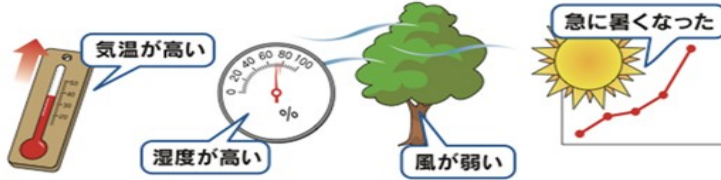


# 熱中症ってなぜ起きる？ 予防方法は？ 対処法は？



## 【 熱中症はどのようにして起こるのか？ 】

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどの「環境」、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないことなどの「からだと行動」があります。



## 【 熱中症を予防するにはどうしたらよいの？ 】

涼しい服装、日陰を利用し直射日光を避け、日傘や帽子を利用し水分をこまめに補給する事です。



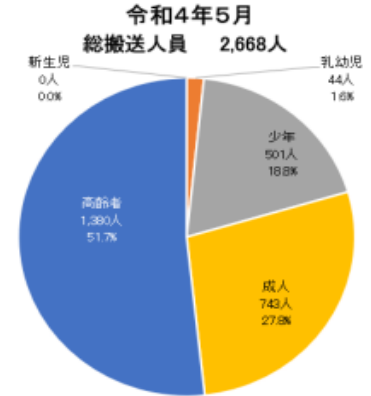
## 【 熱中症になってしまったら？ 】

- ①涼しい日陰やクーラーの効いた室内等に移動する
- ②衣類をゆるめて休む
- ③体を冷やす  
(首やわき、脚の付け根等太い血管のあるところ)
- ④水分を補給する:汗によって失われた塩分も補給
- ⑤救急隊を呼び到着を待つ

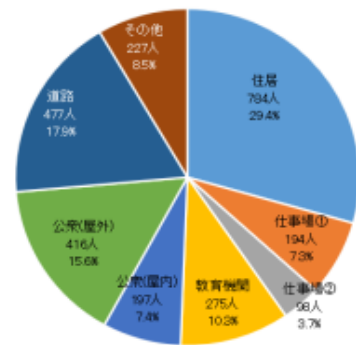
## 【 熱中症を予防するにはどうしたらよいの？ 】

- ①無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう
- ②室内でも温度を測りましょう
- ③体調の悪いときは特に注意しましょう

## 熱中症による搬送人員 年齢構成



## 令和4年5月 発生場所



**+** 熱中症の応急手当 **+**

**+** 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる  
**+** エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす

首の周り・脇の下・太もものつけねなど太い血管の部分冷やす

飲めるようであれば水分をこまめに取らせる

持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう

中症の応急手当。消防庁配布による熱中症対策のリーフレットから抜粋

～事務局便り～ 久しぶりの事務局だよりです。

クラブは20年を迎えます。設立からの大きな変化は、子ども達の会員が急増したことです。社会のスポーツ環境の変化により子ども対象の教室もふやしました。将来を背負う子ども達、クラブも背負ってくれ!!