

スポクラニュース



●ハイキングに出かけました!

地域の方に気軽にスポーツを楽しんでもらおうと、今年も五月三日(祝)、健脚コースの「虚空蔵山」に出かけました。

天気予報では「前日からの雨が残る」となっていますが、「晴れ女(?)のおかげでハイキング日和となりました。

参加者一七名は西宮名塩駅前に集合し、JRで藍本駅へ。駅前から少し歩き、舞鶴自動車道のトンネルをくぐると本格的な山道に入りました。前日の雨の影響で足元が少し滑りやすくなっているなか、急な坂道を登ること約二時間、予定より早く虚空蔵寺に到着したので、昼食は山頂で取ることにしました。

山頂の標高は五九六メートル。三田方面や立杭方面が一望です。記念撮影をして、今度はJR草野駅を目指して下山。急斜面のところを慎重に足場を探しながら約二時間かけて降りました。草野駅に着くころには足がガクガクになっていました。

JR西宮名塩駅にもどって解散。全員が事故なく、無事に帰られた事がスタッフとしては満足です。



●猛暑が予想されるなか「熱中症対策講習会」!

六月九日(土)午後、夏本番を迎える前に、「熱中症対策講習会」を東山台小学校内クラブハウスにて開催。昨年に引き続き大塚製薬から講師を招き、各サークルから二六名が受講しました。

講習会の内容は、・私たちをとりまく環境、・近年の熱中症の発生状況、・発生したら…、・予防と水分補給、・朝食の大切さ、そして、最近注目されている暑さ指数(WBGIT)などもお話しいただき、熱中症について様々なことを学びました。

今年も早い梅雨明けと同時に、過去にないほどの暑さ、命に関わる危険な暑さが続き、講習会の意義も大きかったと思います。



●プール開放に向け「救急蘇生法講習会」を開催!

七月一四日(土)、西宮市北消防署にて「救急蘇生法講習会」として救命入門コースを受講しました。

各サークルから二八名が参加し、救急隊員の方から心肺蘇生法・AEDの取り扱い方を学びました。二グループに分かれ、人形を使って全員が実習。初参加の方が一五名おられ、最初は皆さん恥ずかしそうにしていたのですが、講習が進むにつれて積極的に実習され、意外と力の必要な心肺蘇生の大変さやAEDの仕組み使用法などが解り、有意義な講習会になりました。

●小学校のプールを四日間

小学生と地域の方に開放しました!



今年の「プール開放」は七月二八日・二九日、八月四日・五日と二週に渡る土・日曜日、四日間の午後、小学生及び地域の方を対象に行いました。

今年もモレツな暑さが続き、中止になる地域もありましたが、台風の影響でひとまず気温がやや下がりがり無事開催となりました。小学生以下一五六名、大人三四名の参加となりました。この地域にはプールがなく、また更衣室となる教室に冷房が設置され、小さなお子さんやご家族の方々に喜んでいただけたことと思います。



スポーツクラブ21東山台 東山台ウォークラリー

協力:西宮市社会福祉協議会東山台分区

- 10月8日(月・祝) ☆参加無料、小雨決行
- 東山台周辺の公園に8つのポイントを設置
- ★一般受付・スタート/10:30~11:40(予定)

東山台小学校 駐車場

※開始時は混雑が予想されます。受付順に3~5分ごとの出発となりますので都合のよい時間帯にお越しください。

<所要時間>フルコース(約4Km) 90分程度

※階段のないハーフコースもあります。

東山台の名物イベント「東山台ウォークラリー」を今年も体育の日に開催します!!

西宮市社会福祉協議会東山台分区のご協力をいただき、多くの方々に楽しんでいただけるよう準備を進めています。ご家族やお友達・サークル仲間とチームを作り、ぜひ、ご参加ください。もちろんお一人での参加もOKです!

東山台でスポーツの秋を満喫しましょう!!

- 持ち物/飲み物・タオル・帽子・汁椀・箸(豚汁用)・雨具など
- ※詳細が決まり次第、回覧・ポスター等でお知らせします。

