

スポクラニュース



●安全対策を施した廃線跡をハイキング

廃線跡は昨年五月からの安全対策工事が終了し、十一月一五日から一般開放されました。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(水・祝)、「**廃線跡ハイキング**」を実施しました。晴天に恵まれ、会員を含め一般の方、三歳から七〇歳代まで二六名が参加しました。

午前一〇時すぎに小学校を出発し、武庫川の雄大な流れを右手に見ながら、また六つのトンネルでは懐中電灯を頼りに足元の枕木に注意しながら、自然がいつぱいの谷合いを散策しました。三つ目のトンネルを抜けると赤い鉄橋があり、前回は狭い側道を歩きましたが、今回は鉄橋の真ん中を歩くことができました。

解散場所の親水公園には午後一時過ぎに全員が到着しました。参加者が多世代にわたっているため今回は流れ解散とし、その後は、河原へ降りてグループ毎に昼食を食べ、三々五々武田尾駅に向かわれました。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。次回は、十一月三日(金・祝)に計画しています。

(スタッフ 植本)



●厳しい暑さのなかでのスポーツ「熱中症対策講習会」を開催!

六月二五日、夏本番を迎える前に「**熱中症対策講習会**」を東山小学校内クラブハウスにて開催しました。各サークルから総勢二八名が講習を受けました。

去年は都合により開催できませんでしたでしたが、今年も例年通り大塚製薬で講習を引き受けていただき開催しました。講習の内容は・私たちがとりまく環境・近年の熱中症の発生状況・熱中症とは・発生したら・熱中症と気象条件・予防と水分補給・朝食の大切さ、と大きく七つに分けて講習していただき、熱中症について様々なことを学びました。パワーポイントを使った講習で、難しい内容も解りやすく説明していただき有意義な講習会になりました。



●プール開放に向け「救急蘇生法講習会」を開催!

七月一五日(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二回に分けて受講しました。各サークルから総勢二七名が参加しました。

講習は各回とも二グループに分かれ、救急隊員から心肺蘇生法、AEDの取り扱い方を学び、全員が人形を使って実際に行いました。初めて救命講習に参加された方が多く、最初は恥ずかしそうにいましたが、講習が進むにつれて積極的に実習。意外と力の必要な心肺蘇生の大変さやAEDの仕組み、使用方法なども理解できました。

●小学校のプールを四日間地域の一般の方に開放しました!

今年の「**プール開放**」は七月二九日・三〇日、八月五日・六日と二週にわたる土・日曜日の午後、小学生及び地域の一般の方を対象に行いました。

台風の接近など心配なこともありましたが、青空のもと予定通り無事に開催、小学生以下二〇六名、大人四五名の参加となりました。この地域にはプールがないので、小さなお子さんがいるご家族に喜んでいただけたことと思います。猛暑のなか監視当番等で子ども達の安全を見守っていたお手伝いの方々に感謝いたします。



で子ども達の安全を見守っていたお手伝いの方々に感謝いたします。



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9日(月・祝) ☆参加無料、小雨決行
★一般受付・スタート/10:30~11:40(予定)

※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ご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90分程度

※階段のないハーフコースもあります。

●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/東山台小学校 駐車場

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ご参加も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・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。

