

御船町スポーツセンターだより



発行：御船町スポーツセンター等管理運営共同企業体 代表：公益財団法人 熊本YMCA
〒861-3204 上益城郡御船木倉1176-1 電話 (096) 282-4111 FAX (096) 282-4113

夏本番前のスポーツセンター

日頃より、御船町スポーツセンター（以後スポーツセンター）をご利用いただきありがとうございます。所長の福山です。5月の中旬から急激な気温上昇により真夏のような日が続き、例年より早い梅雨、夏の訪れを感じます。我が家では既にエアコンが稼働中です。どうぞ暑さ対策をお忘れなく、元気にお過ごしください。今月は、熱中症対策についてお知らせいたします。どうぞ一読ください。

夏本番前に！熱中症対策の準備をしましょう

暑さが本格化する前の「今」が熱中症予防のスタートです。屋内・屋外を問わず熱中症の危険があります。安全に運動を楽しむために、早めの準備を心がけましょう。

◇熱中症予防 5つのポイント◇

- 水分をこまめに補給 ～水筒や飲み物を忘れず持参しましょう。
- 塩分も忘れずに ～塩あめや塩タブレットがあると安心～
- 涼しい服装を選ぶ ～吸汗速乾素材の服や着替えを用意しましょう。
- 冷却グッズを活用 ～冷感タオル、携帯扇風機を用意しましょう。
- 体調管理が第一 ～睡眠不足や疲労は大敵です。



◇施設ごとの注意ポイント◇

- アリーナ：こまめな休憩と水分補給
- 武道場：長時間利用時は定期的な休憩
- 屋内プール：運動前後は必ず水分補給
- 町民グラウンド：帽子着用・こまめな休憩

お子さま・高齢者の方は特に注意！！

暑さを感じにくいことがあります。周囲で声を掛け合い、無理のない運動を心がけましょう。



「まだ大丈夫」ではなく

『水分補給・休憩・体調確認！』



みなさんで声を掛け合い、安全で楽しいスポーツ活動を行いましょう。

施設利用について

今月は、施設予約システム情報の続きと施設利用のご案内をお伝えします。

①ぜひ利用者登録をお願いします。（施設予約システム）

何はともあれ、利用者登録が施設利用への第一歩です。登録は2種類の方法があります。

- ・スマートフォンやパソコンがちょっと苦手という方は、**窓口申請**をおすすめ。
→カルチャーセンターの窓口で申請書をご記入いただき、名簿と運転免許証を提出。
- ・スマートフォンでLINE等をよく使用され、ネットショッピングなども経験がある方は「**ネット**」での登録申請をおすすめします。

まず、運転免許書と名簿の写真をスマートフォンで撮っておきましょう。

このQRコードを読み取って施設予約システムへ →→→→→→→→→

登録申請後、5日～7日でIDとパスワードが発行されます。

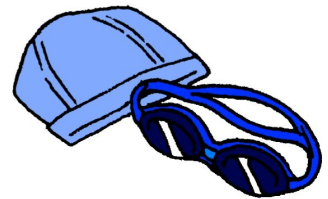


②ネット予約ができない期間があります（施設予約システム）

新しい予約システムになり、スポーツセンター行かずともご自宅から夜遅く、早朝にも施設予約ができるようになりましたが、システムの都合上、窓口での予約、利用申し込みとなる期間があります。予約日の**4日前**からは、窓口での申込のみとなります。窓口での予約申請の場合は、**利用者ID**をご持参ください。

③プール利用にお忘れなく！

日中の気温が上がり、スポーツセンタープール週末は、ご家族連れのご利用が増えてきています。はじめてご利用や久しぶりご利用の方でスイミングキャップやゴーグルをお忘れの方がいらっしゃいます。スポーツセンターでレンタルは行っておりませんので必ずご用意ください。（スイミングキャップの販売は行っております）



④アリーナのご利用について

暑さが厳しくなるアリーナですが、ご利用の際は必ず、室内用シューズをご用意ください。裸足や靴下でのご利用はケガをする危険性があります。また、ご利用時間ですが始まりは、**準備**（ネット等）から終了は掃除（モップかけ）、**片付け完了**までとなっております。ご協力よろしく申し上げます。

クラス閉講のお知らせ

「骨盤調整ストレッチ」 第2・4水曜日 19:30～20:20

6月24日（水）を持ちまして閉講させていただきます。

これまでご参加いただき誠にありがとうございました。



ちょっとお知らせ

昨年夏に、スポーツセンター受付で飼育していたカブトムシから生まれた卵を育ててきました。年末からは私の自宅へ引っ越し、冬を越しました。先日、体の色が少し茶色に変化してきたと思っていたら、「サナギ」になっていました。

1匹はうまく過ごす部屋を作れなかったため別室へ移動しました。7月にはカブトムシとなって地中から出てくる予定です。無事脱皮しましたらまたスポーツセンターでお披露目いたします。

