

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（以下スポーツセンター）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。6月の暑さも継続中でエアコンが毎日恋しいです。また、暑さに加えて、台風や大雨と不安な天候も続きました。恵みの雨と感謝しながらも地域に被害がないことを願っています。先月は天候の変化だけでなく、景色の変化にも気づくことができました。普段は前方ばかりに目が行くのですが、上にも目を向けてみました。

「空」が高いのです。青空が抜けるようで雲が高く、もう夏の空なんだとしみじみと感じました。それから通勤途中の風景も段々と変わっていくのが楽しみでした。道の両側に広がっていた麦畑が刈り取られ、耕され、水が溜められ、先日ついに田植えが始まりました。私の大好きなお米が育ち始めました。実る稲穂を見るのが今から楽しみです。

健康づくりプログラムのご紹介

いつも健康づくりプログラムをご利用いただきありがとうございます。現在12講座を開講しています。今回は、プールプログラムをご紹介します。

金曜水泳教室

毎週金曜日13:30から開講中の水泳教室です。「泳ぐ」ことを練習することが中心ですが、時には、泳ぐ以外の運動にも取り組み泳力の向上だけでなく、「心肺機能の強化」「肩こり改善」「ストレスの軽減」を目指します。



アクアズンバ

毎週日曜日14:30から（第1日曜はお休み）に開講中。リズムカルな音楽に合わせてズンバの動きを水中でおこないます。浮力があるため膝や腰への負担が軽減され、水圧や不可により「筋力アップ」「脂肪燃焼」に効果あります。



レッスン動画を
左のQRコードから
ご覧ください

夏休み5日間デイキャンプ今年も行います！

今年の夏休みも5日間デイキャンプを開講します！スポーツセンターでのプール体験やニュースポーツ体験に加え、手づくり体験などの体験学習にチャレンジします。また、今回もスポーツセンターを飛び出して、水遊び体験や生き物観察に加え、前回の春休みからスタートした森づくり体験も引き続き行います。いつもと違う夏休みをすごしてみませんか？

期間：7月27日（月）～31日（金）（5日間）

参加費：13,000円（昼食代、保険代、交通費含む）

定員：20名

お申し込みは、右のQRコードからどうぞ→→→→→→→→



施設利用について

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。

◆施設の空き状況がスマートフォン、パソコンで確認できます

施設の空き状況は、これまでは電話でご確認いただいていたのですが、今後は、予約システムをご利用いただくとスマートフォンやパソコンからいつでもご確認いただけます。

①右のQRコードから御船町スポーツセンターのホームページ（熊本YMCA内）へ入り、[御船町施設予約システム >>](#) のボタンから予約システムのページに入ります。



②右の図の「空き状況検索」を選択して、検索画面に進みます。確認したい「施設」「日にち」を選択して「検索する」ボタンを押すと空き状況を見ることが出来ます。便利な機能として、複数日の空き状況を一度に確認することができます。ぜひお試しください。



◆施設の利用時間について

スポーツセンターでは、ご予約をいただいた時間内でのご利用をお願いしております。プール以外の施設は、ご予約の時間内で「準備」→「ご利用」→「片付け」までを行っていただきますようお願いいたします。

プールのご利用は、**1回2時間**となっております。ご利用の回数券もしくは当日券に終了時間を記入しますので必ずご確認ください。

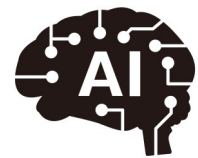
◆プールにお越しの際は

水着はもちろんですが、**水泳帽**をお忘れにならないようお願いいたします。レンタルはございませんので必ずご持参ください。

ちょっと思ったこと～今話題のAIについて考えてみた～

最近よく目にする「AI」についてちょっと考えてみました。

様々な場面でAIの活躍を目にするようになりました。私たちの生活の中でも「話し相手」「相談相手」として欠かせない存在になってきたり、新たなビジネスチャンスのツールとして期待されています。一方で「AIによって職業がなくなる」という不安もよく聞かれます。



先日、私の友人がAIにこんな質問をしました。「AIが進化すればするほど、人間にしかできないことは何？」私もAIに尋ねてみると、①人と人との信頼関係を築く ②責任を負う ③相手の空気や感情を感じ取る ④新しい価値観を生み出す ⑤共感し、寄り添う ⑥目的や意味を見出す ⑦AIを使いこなす と7つの答えを提示しました。万能のように思えるAIにもできないことがあるわけです。AIの進化により、人間は負けてしまうと考えるのではなく、人間にしかできない価値を発揮し、AIを道具として使うことに注力していくことが大切なのではないかと思います。AIが進歩することで知識や作業に対する価値は下がる一方で人間同士の信頼や共感、物事に意味や目的を見出すことはどんどん高まっていくのだと思います。それぞれの役割を確かめ、高めていくことでより豊かな生活を築いていくことができるのかもしれません。