

町民運動会開催

7月11日(木)二川まちづくりセンターで町民運動会説明会があり、第18回町民運動会の開催に向け、各自治会で競技種目の確認、参加者の調整などの準備が始まっています。

今年度も大会関係者一同、大会を盛り上げてゆきたいと思いますので、地域の皆様のたくさんのご参加・ご協力をお願い致します。

日時 9月21日(日) 午前8時30分 ~ 12時25分

会場 マリンパーク川原石

種目	対象	種目	対象
開会式	全員	パン食い競走	30歳以上
公開遊戯	聖慈幼稚園 呉だいいち保育園 川原石保育園	玉入れ	中学生以上
		バケツリレー (防災訓練)	小学生 中学生以上
50m競走	一般・中・小	今夜の一品	18歳以上
ゲートはどっち	40歳以上	小学生リレー	小学生
小学生玉入れ	小学生	混合リレー	中学生以上
大玉ころがし	40歳以上	閉会式	全員
かけっこ	未就学児童		

主催 川原石地区自治会連合会 第8地区自治会連合会 三条地区自治会連合会

主管 呉市中央西体育協会

お問い合わせは、当センター 21-3961 (呉市中央西体育協会事務局)

健康づくりトリムコース

東京都日野市の市議会議員団9人で健康づくりトリムコースの視察に来られました。

マリンパークで、川原石地区まちづくり委員会川畑会長の挨拶の後、長岡体育保健部長が周回コース、海沿いコース、健康遊具や当地区の歴史など説明された。



当地区トリムコースは、設置されてから2年経過し、多くの方々に利用され全国的にも知られているようです。皆さんも毎日続けて健康増進に努めましょう。また、トリム手帳も二川まちづくりセンターにありますので、必要な方はお越し下さい。

熱中症を防ごう！

熱中症の発生は7～9月がピークです。熱中症を正しく理解して、予防に努めてください。

【熱中症の予防方法】

熱中症予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。

水分・塩分補給

こまめな水分・塩分の補給
高齢者、障害児・障害者の方はのどの
渇きを感じなくても、こまめに水分補給を

体調に合わせた取り組み

こまめな体温測定
(特に体温調整が十分でない高齢者、障害児・
障害者、子ども)
通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用
保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の
冷却

熱中症になりにくい室内環境

扇風機やエアコンを使った温度調整
室温があがりにくい環境の確保
(こまめな換気、遮光カーテン、すだれ
打ち水など)
こまめな室温確認

外出時の準備

日傘や帽子の着用
日陰の利用、こまめな休憩
通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用

【注意していただきたいこと】

暑さの感じ方は人によって異なります！
高齢者の方は特に注意が必要です！
まわりが協力して、熱中症予防を呼びかけあうことがたいせつです！
節電を意識するあまり、熱中症を忘れないようご注意ください！

【熱中症になった時の処置は...】

- 1 涼しい場所へ避難させる
- 2 衣服を脱がせ、身体を冷やす
- 3 水分・塩分を補給する



3B体操同好会へのお誘い



3B体操は、Ball(ボール)・Bell(ベル)・Belter(ベルター)の3つの用具を用いて行う健康体操です。ボールのB・ベルのB・ベルターのB 3つのBで3B体操といいます。いつまでも 若々しく 美しく 健康に // を目標にして3B用具を使いながら、ウォーキング・ストレッチ・筋肉トレーニング等 音楽にあわせて楽しくエクササイズ// 全身運動で血行改善 肩こり解消 足腰強化にも効果的です。どなたでもできる体操なので、思った時が始め時です。一度体験に来てください。

活動内容

指導者：藤井美和 先生 吉田多津美 先生

サークル活動日：第2・4土曜日

当センター講座：第1・3土曜日

場 所：二川まちづくりセンター

時 間：10:00～12:00

11月には「二川まセンターまつり」での発表会があります。



第4回二川 GGC、呉8地区 GGC グラウンドゴルフ交換会

7月26日(土) 呉市築地広場とマリナーパーク川原石で52名の参加のもと行われた大会で、二川 GGC の森野さんが優勝されました。

成 績

- 1 位 森野幸博 さん
- 2 位 川崎フサエ さん
- 3 位 浜井豊子 さん
- 4 位 増田 恵 さん
- 5 位 信田 収 さん

