



NPO法人総合型地域スポーツクラブ  
**くさつ健・交クラブ**  
令和8年8月号

便り

## ★ ★ 健・交 ニュース ★ ★

### ◎ お盆休み

- ・ 当クラブのお盆休みは「8月14・15・16日の3日間」です。  
この間の教室、サークルは全てお休みになります。

### ◎ ノルディックウォーキングサークルの休止

- ・ 8月の1ヶ月間、熱中症予防のため、活動を休止されます。

### ◎ 夏休み子ども運動教室

- ・ 7月19日(日)、26日(日)、8月2日(日)の3日間、ふれあい体育館で草津市スポーツ推進委員の指導のもとで開催されます。  
現在募集中ですので、小学1年～4年生の子どもさんの参加をお待ちしております。

### ◎ ミニバス(上級クラス)

- ・ 6月6日(土)滋賀トヨタアリーナで第23回くさつ健・交クラブ杯ミニバス大会が県内外より強豪7チームを迎え開催され、惜しくも準優勝でした。
- ・ 7月～8月末までの対外試合予定

|          |                      |
|----------|----------------------|
| 7月11日(土) | U-11 石山交流戦(滋賀県石山小学校) |
| 7月12日(日) | Plus 1 Cup(大阪府豊中市)   |
| 7月19日(日) | K&R Advance (奈良県宇陀市) |
| 7月26日(日) | KKC交流戦(滋賀県湖北体育館)     |
| 8月 1日(土) | TD交流会(兵庫県たつの市)       |
| 8月15日(土) | 清水交流会(大阪府高槻市)        |
| 8月23日(日) | 高須西交流会(滋賀県高島中学校)     |
| 8月29日(土) | 加古川市長旗杯(兵庫県加古川市)     |
| 8月30日(日) | //                   |



## 熱中症予防

年々暑さが厳しくなっています。

- ・ バランスの取れた食事と十分な睡眠で体力を付け
- ・ こまめな水分補給と適度に休憩を取りながらスポーツを楽しみましょう。
- ・ 体調の悪い時は休む勇気も必要です。



## 健康の話(わ)

「家庭での熱中症予防対策」(再記載)

熱中症は、屋外や運動中に起こるだけではなく、室内でも多く発生しています。夜間でも注意が必要です。

家庭内での対策として、それほど暑くなくてもこまめな水分補給や体を冷やすこと、朝食を抜かないことを含めて3食しっかり摂る、十分な睡眠をとる、クーラーを活用する等です。

なお、こまめに冷やす体の部分としては、動脈と静脈が吻合している「手のひら」「頬」「足裏」も効果があるようです。