



ご案内

わいわい手作り教室

今回のわいわい手作り教室はエコクラフトを使っての小物作りです。
クラフトというのはウルカ作業所のお米の袋を再生する過程でできたペーパークラフトです。
ペットボトル、牛乳パック、リボン等を使っていろいろと工夫をしました。ぜひ教室に参加してあなただけの小物入れを作りましょう。



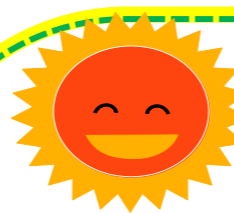
◎場所 かがわ総合リハビリテーションセンター 2階第1研修室
◎日時 8月3日(土)13:30~16:00
◎参加費 会員250円 非会員300円

高松まつりに出場決定!!

第48回高松まつりに出場する事になりました。
わたくし、実行委員長の久保真由美と申します。
今年は、ディズニー30周年を記念してミッキー達も参加してくれるようです。

私たちも、「さら」一体となり・・・盛り上げようではありませんか？！
ディズニーキャラクターや他の参加チームに負けないくらい、さけび
元気に踊りましょう！

そして、さらスポーツメンバーでステキな汗を流しましょう。
皆様方の最高の笑顔をお待ちしております。



熱中症について



本格的な夏が到来するこの季節、皆様に気をつけていただきたいのが**熱中症**です。

発生のピークは7月~8月といわれ、特に高齢者や幼児・身体の不自由な人および寝不足や体調不良時なども体温調節機能がうまく働かずリスクが高くなりますので注意が必要です。

水分・塩分に関してはのどが渴いてから多く取るのではなく、渴きを感じなくてもこまめに補給することが大切です。
最近では**飴やドリンク、吸湿速乾の衣服**や身体を冷やす**冷却材**など対策グッズも多く市販されていますのでそれらを正しく活用して下さい。

また、屋外だけでなく室内でも発症する危険があります。
無理な節電はせず、エアコンや扇風機を使用し適切な室内温度管理を心がけて下さい。



※
クラブ事業におきましても、各種サークル・イベントなどでも対策を講じますが、会員の皆様にも各自で意識付けをして頂ければと思います。
よろしくお願いいたします。

総合型地域スポーツクラブとは？

多世代（ジュニアと成人、ジュニアと中・高齢者、青年と中・高齢者など）、多志向、多種目（2種目以上のスポーツ活動）により活動しているクラブのことをいいます。

日本体育協会では、老若男女を問わず、いつでも・どこでも・だれでも・いつまでも、スポーツに親しむことができるような環境を整えるために、地域に根づいた総合型地域スポーツクラブの育成と定着を支援しています。



さらスポーツクラブが目指しているもの

全ての人(子どもから高齢者に至るまで、障がいの有無に関わらず)が能力に関わらず生涯に渡り、気軽にスポーツ・文化活動に携われる環境の場を提供すること、また世代や障がいの枠を越えた交流を通じて相互理解を深めることにより、つながりを持ちお互いの可能性を広げることを目的としています。