

心道会館だより 2017. 7 月号

～心道会館は個人でも団体でもご利用頂ける、剣道場と柔道場のある会館です。～

発行元: 三田市心道会館

指定管理: 株式会社 清光社

〒669-1533 三田市三田町 19-33 FAX/TEL079-559-0771

HPアドレス <http://www.shindokaikan.com>



7月になりました。梅雨明けが近づくとともに、本格的な夏の厳しい暑さがやってきます。この時期、気をつけないといけなのが熱中症です。高齢の方は暑さやのどの渇きを感じにくくなったり、体温調節機能が低下して体に熱がたまりやすくなるので、若い方に比べて脱水症状になりやすく、特に注意が必要です。

「冷房で体が冷えるのがイヤ」、「夏は暑いのが当たり前だし、私は大丈夫」と思っている、最近の夏は真夏日や熱帯夜が増え、昔より暑くなっています。自然の風だけでなく、エアコンや扇風機も上手に取り入れましょう。また、部屋の目につくところに温度計を置き、実際の温度を目で確認することも大事です。体が暑いと感じなくても、ある程度の温度になったら積極的に暑さ対策をしましょう。

◆ 7月の予約状況 ◆

	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時
休館日	① ②	7/3(月)・7/10(月)・7/18(火)・7/24(月)・7/31(月)											
火	① ②	ひまわり体操		三田睦会(踊り)						尚勇館(剣道)		三田少年柔道	
水	① ②	太極拳						少年居合道		テコンドー		宮野道場(空手) 北神柔道少年団	
木	① ②	鈴の会(踊り)								居合道(隔週)		居合道(隔週)	
金	① ②	剣詩舞(踊り)		体操						合気道		鈴の会 ゆりのき柔道	
土	① ②	太極拳(第4のみ) 少林寺9~11				神空会(空手)		杖道		テコンドー		心道館少年柔道	
日	① ②	週により 居合道・居合術								不動館(空手)		心道館少年柔道 合気道 北神柔道少年団 凜心会(空手)	

☆予約状況は日々更新していますので、お電話またはHP(三田市心道会館)にてご確認ください。

☆フロア利用料は9:00~17:00までが1時間500円 17:00~21:00までが1時間600円です。

尚、市外の方はご利用料金が倍額になります。

キャンセル料について 利用日の3日前までは無料、利用日の2日前から全額いただきます。

月曜日は休館日(祝日の場合は開館、火曜日が休館)ですので、ご注意ください。

活動グループの紹介

少林寺拳法

三田心道会館スポーツ少年団



活動日時 毎週土曜日（第四土曜日除く）

9 : 00 ~ 11 : 00

当団体は、一般財団法人少林寺拳法連盟に所属する、中学生以下の部員を中心としたスポーツ少年団です。

突き・蹴りを中心とした剛法や、抜き技・投げ技・極め技を中心とした柔法など多彩な技術を楽しみながら「護身練胆」「健康増進」「精神修養」を図っています。

練習は基本的に二人一組で行いますので、仲間づくりや親子の絆を深めることにも最適です。

一度練習を覗きに來てください。歓迎します。

お問い合わせ ☎ 090-5050-9209（小西）



水分、しっかりとってますか？人は気が付かない間に、思っているよりも汗をかいているようです。

水分は成人で体の 60% を占め、栄養素の運搬や体温調節、体のミネラルバランスを調整するなど重要な役割を担っています。何もしなくても、1日に 2000ml ~ 2500ml の水分が必要とされています。

のどが渇く前に、意識して水分補給したいものです。入浴前後や、起床時にもコップ一杯の水を。また、室内でクーラーなどを使用していて空気が乾燥しているときも気を付けて。

摂取する水分は「常温の水」が一番手軽ですが、たくさん汗をかいた時などは、失われたミネラルを調整するために、塩分を含んだ飲み物が好ましいです。



熱中症予防のためにも、「水分補給」を意識して行いましょう。