

# 心道会館だより 2018. 8 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>



夏の風物詩、蚊取り線香。あの独特な香りを嗅ぐと「夏だな～」と感じる方も多いのでは。虫よけグッズが沢山並ぶドラッグストアでも、しっかり存在感がありますよね。

蚊取り線香は、煙ではなく薬効成分（防虫菊に含まれる「ピレストロイド」独特な香りのもと）が熱で蒸発することで効果を発揮。ピレストロイドは、哺乳類の体内に入るとすぐに分解されるので無害です。ですから、赤ちゃんがいる部屋やペットを飼っていても安心して使えますよ。効果を発揮するのは6畳ほどの空間です。薬効成分は熱で蒸発するので高いところへ登っていきます。部屋の入り口の床などに置いて使うのが良いようです。

今は、お洒落な「蚊やり」や、「アロマの香りの蚊取り線香」も出ています。「夏らしい香り」に包まれて素敵な夏をお過ごしください。

## ◆ 8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	8/6(月)・8/13(月)・8/20(月)・8/27(月)													
火	① ②	ひまわり体操									尚勇館(剣道)		三田少年柔道		
水	① ②	太極拳									宮野道場(空手)		北神柔道少年団		
木	① ②							居合道(隔週)		居合道(隔週)					
								合気道		総合格闘技					
金	① ②	剣詩舞(踊り)			鈴の会						ゆりのき柔道				
土	① ②	太極拳(第4のみ) 少林寺9~11			ゆりのき柔道			北神柔道少年団		総合格闘技		杖道		テコンドー	
		心道館少年柔道			合気道		北神柔道少年団				不動館(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

しんしんとういつあいきどう

**心身統一合気道** 三田市心道会館教室

**活動曜日** 毎週木曜日 (月 3 回)

**活動時間** 18:00~19:00

「生活の中の合気道」心身統一合気道は、単なる護身術にはとどまらず、姿勢や呼吸、心をコントロールして、日常生活や人間関係をより快適に過ごすのに役立つ、生活の中の武道です。子どもとおとなが一緒になって、和気あいあいと笑顔のある稽古風景は一般的な武道のイメージとは異なるかもしれません。楽しさの中に大切なことを織り込んだ稽古をしています。

いつでも見学・体験をしていただけますので、ご興味のある方、まずはご連絡ください。

問い合わせ先 ☎ 080-3077-6735  
近藤 裕一郎



### 夏に注意！脳梗塞

脳梗塞は冬より夏の発症が多いことがわかりました。原因はズバリ「脱水症状」です。夏は汗を多くかくため、自分でも気づかないうちに体内の水分が不足しがちになります。そうすると血液の流れが悪くなり、血管が詰まりやすくなります。予防には水分補給が大事です。水分は摂取してからだ全体に行き渡るまで 15 分~20 分ほどかかるそうです。飲んですぐに血液の流れがよくなるわけではないので、のどが渇いていなくても、汗をかいていなくても、早め早めのこまめな水分補給が大事です。

スポーツをしている時や外出時など、たくさん汗をかく時は普通の水よりも体への吸収が早く汗と一緒に消費した塩分などのミネラル補給に役立つスポーツドリンクもオススメです。

片方の手に急に力が入らなくなったり、片方の手足がしびれて感覚がなくなったり、片方の目が見えなくなって視野が欠けたり、足元がふらついてめまいが起こったら脳梗塞の前触れかもしれませんので、どうぞご注意ください。

