

心道会館だより 2024.7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 <https://www.shindokaikan.com>



7月になりました。7月7日は七夕。七夕は季節の節目に当たる五節句のひとつです。七夕の食べ物として「オクラ」、「そうめん」、「ちらし寿司」が風習としてあります。オクラの切り口が星型でそれを食べることで願いを天に届けると言い伝えから七夕にオクラを食べると縁起がいいとされています。そうめんは、そうめんを織り糸に見立てて織物上手な織り姫のように裁縫や芸事が上手になりますようにという願いが込められています。ちらし寿司は日本では、昔からお祝い事がある時にお寿司を食べるという習慣があり、七夕でもお祝いとしてちらし寿司が食べられるようになったと考えられています。ぜひ食事と一緒に七夕を楽しんでみてください。

◆ 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	7/1(月)・7/8(月)・7/16(火)・7/22(月)・7/29(月)											
月	① ②												
火	① ②		ひまわり体操			太極拳(4w)				尚勇館(剣道)			
水	① ②		太極拳			ヨガ同好会			古武道		テコンドー		
木	① ②					体操(3w)			心身統一合気道		総合格闘技		
金	① ②		剣詩舞(踊り)			鈴の会(踊り)				忍者ナイン(体操)		不動館(空手)	
土	① ②	太極拳(第4のみ) 少林寺9~11							杖道		テコンドー		
日	① ②	居合術	居合道(2・4w)			総合格闘技			心道館少年柔道				
		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。

いよいよ夏本番。気温もグングン上がっていますが、日差しの強さにも対策を。

出かける時には、日焼け止めをしっかりと塗り、帽子や日傘で直射日光を避けましょう。

日の高い時間帯はさけ、早朝や夕方に出かけるように
するのもいいですね。

ここ数年の夏の暑さは身体に危険を及ぼすレベルです。

十分注意して元気に夏を乗り切りましょう。



夏の運動時に特に気をつけたいのが熱中症です。気温だけでなく湿度にも要注意です。

暑さ指数 31 を超えると「危険」となり運動は原則中止とされています。

こまめに水分補給をし、熱を逃がしやすい服装で運動をするように心がけましょう。

運動中、異変を感じたら（頭痛・吐き気・手足のしびれなど）直ぐに運動は中止します。

衣服を緩め、涼しい所で安静に。経口補水液などを飲ませます。

脇や鼠径部など、大きな血管が通っているところに保冷材などを
あてて身体を冷やします。

命にかかわります。くれぐれも無理は禁物です。



経口補水液を買って常備していれば良いのですが、家にあるものでも作れますよ。

節約にもなりますので、レシピをご紹介します。

右の材料を混ぜるだけで出来上がります。

作ったものは、防腐剤などが入っていないので

1～2日飲み切るようにしましょう。

果汁を入れることで、飲みやすくなるだけでなく

カリウム補給にも。是非覚えていてください。

*砂糖 40g (大さじ 4 と 1/2)

*塩 3g (小さじ 1/2)

*水 (湯冷まし) 1ℓ

*果汁 (レモン・グレープフルーツ)

好みの量 (入れすぎ注意)