

ふれあい！ニュース



Let's パラスポ！祭り
6月22日(土)

体育室では色々な種類の体験をやっていたよ。どれが面白かったかな？

スマイルボウリング

車いすバスケット

ポッチャ

今日は待ちにまった「パラスポ！祭り」の日。受付を済ませて、体育室へレッツゴー！

ストラックアウト
ディスクゲッター

パラスポーツ体験もやっているよ！

Let's パラスポ！祭り 開催★



チアリーダーズによるダンス体験は、かなり盛り上がっていて、熱気であふれました！

チアリーダーズによる
デモンストレーション及びダンス体験会

ザスパ群馬のプロサッカーコーチ
によるサッカー体験会

外では群馬ザスパのコーチによるサッカー体験会♪盛り上がっています！



車いすテニス

フライングディスク

テニスコートでは車いすテニス体験をおこないました。ラケットを持ちながらの移動は難しい～！

スラローム

午後は、体育室で午前とは違うパラスポーツ種目の体験をやっていたよ。

たくさんのご参加ありがとうございました♪

6月22日(土)「Let's パラスポ！祭り」が開催されました。ザスパ群馬のプロサッカーコーチ及びチアリーダーズを招待し、サッカー体験やダンス体験、そしてパラスポーツ体験など、多くの皆さまに参加していただきました。あまり経験したことのない競技にチャレンジし、楽しく体を動かすことができました。参加者からは「いろいろな競技をすることができてよかった。」「家族で楽しむことができた。」との声がありました♪

みんなで熱中症対策！

どんな対策してる？



Q,スポーツ時の熱中症対策は？



1 水分をこまめにとる



2 通気性・速乾性のある衣類を着用する



3 帽子の着用

他にも、日陰の利用、保冷剤や冷たいタオルで冷やす、などの意見もありました！



ほぼ全員が「水分をとる」という結果に！また、最近では速乾性や通気性が高い衣類や帽子を着用しているという意見も多数ありました。

運動時は、水分と塩分を同時に接種できるスポーツドリンクがおすすめ！日常では、水やお茶など糖分が少ない飲み物を選びましょう。



1 水



2 スポーツドリンク



3 お茶



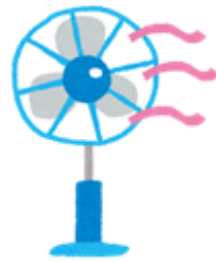
Q,スポーツ時に飲む飲料水は何ですか？

果実飲料やコーヒー、紅茶などの少数派意見も！

Q,日常の熱中症対策は？



1 睡眠をよくとる



2 体調が悪いときは運動を控える



3 食事をバランスよくとる

エアコンや扇風機を使用した対策を行っている意見もありました！

上位は体調管理に関する内容がランクイン！室内でも、熱中症の危険性もあるため、エアコンや扇風機をうまく活用しましょう。

ナースのお便り



熱中症が疑われる方への処置について

熱中症は暑い環境の中で、体内の水分や塩分バランスが崩れ、体温上昇、めまい、体のだるさ、けいれん、意識障害など様々な症状が現れることをいいます。

熱中症が疑われる症状があれば

①涼しい場所へ移し、衣服をゆるめ、安静に寝かせる。

エアコンの効いた場所に移します。近くになれば直射日光の当たらない風通しのよい場所へ移しましょう。

②体を冷やす。

太い血管のあるわきの下、首、足のつけ根を保冷剤などで冷やします。

濡れタオルをあて、うちわや扇風機で風を送り、気化熱で冷やします。

③水分・塩分を補給する。(意識がしっかりしていて自分で飲める場合)

ナトリウムを適切に補えるスポーツドリンク(ナトリウム40~80mg/100ml)を飲みましょう。

処置をしても症状の改善が見られない場合は受診しましょう。
自力で水が飲めない、意識がない場合は救急車を呼びましょう！

群馬グリーンウイングス交流イベントを開催しました!

5月25日(土)に群馬グリーンウイングスの選手と障害をお持ちの方及び県内でバレーボールを行っている小学生を対象に交流イベントが開催されました。総勢175名が参加し、デモンストレーションの観覧やバレーボールを教わるなど様々な内容が行われました。

このイベントをとおして、スポーツの楽しさ、喜びや達成感を得ることができ、とても貴重な体験ができました。



障害者グラウンド・ゴルフ大会を開催しました!

6月9日(日)に、幸い雨に降られることなく、31名の参加者が障害別5ブロックに分かれて競技を行いました。初めは、皆さんが各々緊張した面持ちでしたが、しばらくするとその場の雰囲気慣れ大会を楽しむ様子が見られました。参加者からは、「来年も参加したい」「練習してもっと頑張りたい」という次回を期待する声がありました。



職員研修で救助訓練を行いました!

利用者の皆さまが安全に安心して施設をご利用していただけるように救助訓練を実施しています。今回実施した訓練は主に心肺蘇生法の手順やAED操作について、ポイントをチェックしながら一つ一つ動作確認を行いました。今後もこのような訓練を重ね、安全に配慮していきたいと思っております。



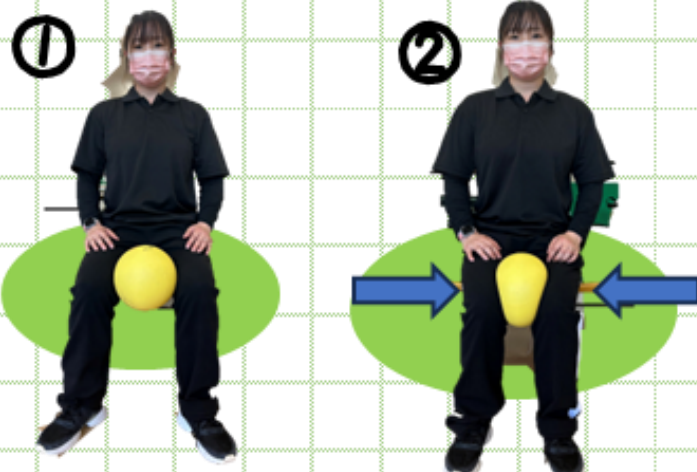
おうちでできる

ももの筋力アップにチャレンジ♪

トレーニングを紹介

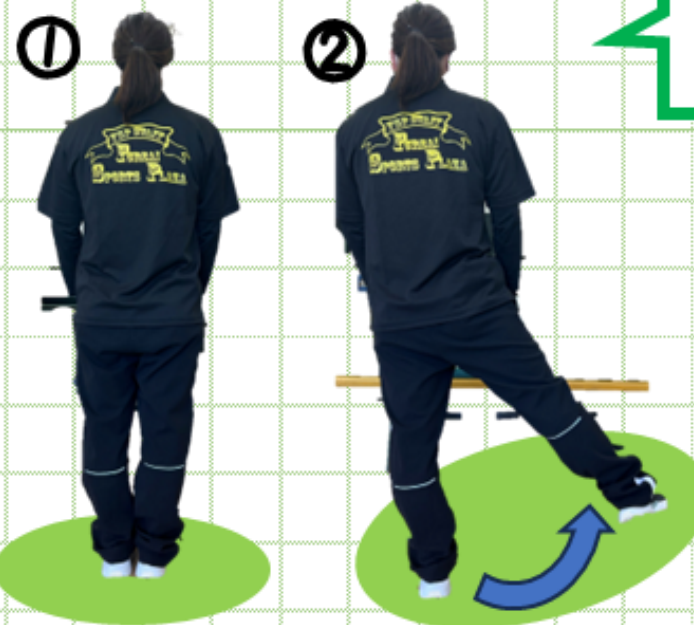
ももの筋肉を鍛えると、ひざ痛の予防にもなり、歩行時の安定性を高める効果があります。無理のない範囲でやってみましょう!

内側に押しつぶす



5秒 × 5 ~ 10回

1. 背筋を伸ばして座り、ボールや丸めたタオルなどを膝に挟みます。
2. ゆっくりと押しつぶすように太ももを寄せ、5秒保ちます。
3. 5~10回繰り返しましょう。



片足を横にあげる

1. 椅子や壁につかまり、つま先は正面に向けます。
2. 片足を横へゆっくりあげて5秒保ちます。
3. 反対足も同様に行いましょう。

5秒 片足 × 5 ~ 10回

※運動の回数は目安です。自分に合った回数で行いましょう。



川柳は五・七・五の十七音で詠まれる定型詩です。内容は「人間」を中心とした事柄で、それを時代や社会、生活に絡めて表現します。

・ストレッチ 体目覚める 気持ちよさ
ぶー子 中

・スポーツに がんばる君は 美しい
ひろこ 井

投句しよう！

総合受付までメモ用紙に記載のうえ、お渡しく下さい。皆さまの投句お待ちしております。

群馬・プラザにゆかりのある選手を紹介！

8月28日から9月8日まで12日間の日程で行われます。みんなで応援しよう♪

陸上競技

からさわ けんや

唐澤 剣也 選手

東京パラリンピックでは、5000m (T11) で銀メダルを獲得し急成長を続けている。パリでは、もうひとつ上の表彰台を狙う。

競泳

ゆい まおり

由井 真緒里 選手

東京パラリンピックでは、200m個人メドレー(SM5)、200m自由形(S5)で2種目とも6位入賞。水を驚掴みにするストロークは唯一無二である。

★パラスポーツ紹介★

車いすテニス

車いすテニスとは、車いすに乗って行うテニスです。使用するコートやネットの高さ、用具は一般のテニスと同じですが大きく異なるルールは、2バウンド以内の返球が認められています。ラケットを持った状態で巧みに車いすを操作し、正確で力強いサービス、激しく打ち合うラリーなどテニスの魅力が存分に味わえる競技です。



テニス車はバスケット車と違い接触プレーがないため前にバンパーがついていないのが特徴です。

🍷🍷 休館日カレンダー 令和6年7月・8月・9月・10月 🍷🍷

7月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

8月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

10月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

※ 休館日

群馬県立ふれあいスポーツプラザ

〒379-2214

群馬県伊勢崎市下触町238-3

TEL:0270-62-9000

FAX:0270-62-8867



LINE 友だち募集中♪



編集後記

気温が急に上昇すると身体が慣れていないため、熱中症になりやすくなります。意識して対策を行いましょう。

私のおすすめのドリンクは「麦茶」です。

カフェインが入っていないので、大人に

も子供にも優しい飲み物です

(青)