

会員募集中 目的に合わせ、低料金で気軽に自由にスポーツを楽しめるクラブ!!

- 学生は学業を優先しながら！小学生は中学校での部活動に向けて！土曜日はファミリーで仲良く！働く世代やシニアの方は健康維持増進のため！●それぞれの目的に合わせ、健康体操、シェイプアップ体操、テニス、卓球、バドミントン、太極拳など全15メニューから選び(複数種目可)、予約なしで参加できます。●用具を持っていない方には貸出もあり、シューズとウエアだけでも参加できます。●初めての方には、各種目の指導員がワンポイントレッスンします。
- 参加費用>入会金1,000円(市内)、2,000円(市外)+年会費(12か月分/ジュニア会員3,600円~ファミリー会員12,000円)
- ※一回あたり参加費100円(ジュニアは不要。非会員でも一回500円で参加可。)※年会費は会員区分、入会月によって変わります。
- 詳しくは、右上のQRコードからHP、またはお電話にてご確認ください。<うみかぜクラブ事務局 TEL 046-870-1296>

夏休みの工作に『飛び出せ海賊くん』を作ろう!!

毎年人気の「うみかぜクラブ夏休み工作教室」。今年は、『飛び出せ海賊くん』を作ります。工作キットを使うので、誰でも簡単に作れますよ❖
一人でも親子でもお友達とでも!!もちろん大人もOK!!ご参加お待ちしております。

色を塗ったり、シールを貼ったり、マスキングテープでおしゃれにしたり…オリジナルの『飛び出せ海賊くん』が作れるよ!!

日時：8月3日(土)9:30~1時間程度
場所：逗子アリーナ 2階 談話室
費用：1,000円
定員：先着30名まで
申込：7月2日(火)~10日(水)までに、逗子アリーナにて受け付けます。費用を添えてお申し込みください。



小坪地区で出張教室開催決定! 「みんなでボッチャ」>7/22(月)

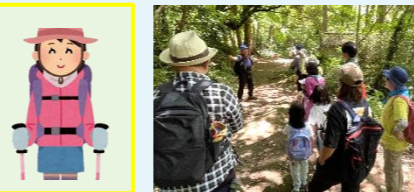
■7/22(月)に小坪の湘南の凧もやいで、ボッチャ体験を開催します。
逗子アリーナから遠く、なかなか来館いただきにくいと思われる小坪地区で、うみかぜクラブの体験型の教室を開催します。どなたでもご参加いただけますので、お誘いあわせの上お越しください❖
時間：10:00~10:45 場所：湘南の凧もやい(逗子市小坪5-22-10)
参加費：会員>100円・非会員>500円 受付：当日会場にて



教室レポート!!

■5/11(土)の「みんなで山登り」に参加してきました!
うみかぜクラブのウォーキング指導者の引率のもと、5歳のお子様からシニアの方まで17人の参加者の皆さんと一緒に、山登りをしてきました。天候は晴れ、半そででも汗ばむくらいの陽気で、途中の休憩で食べた飴やチョコレートがとっても美味しかったです♪「週末に親子で山登りしてみたいな~」というお声から企画した「みんなで山登り」のんびり2時間コースでしたが、楽しく山登りができました。次回は10/5(土)です。皆さまのご参加お待ちしております❖

持物	行程
<ul style="list-style-type: none"> ・動きやすい服装 ・歩きやすい靴(登山靴が望ましい) ・帽子 ・飲み物 ・おやつ ・雨具(カッパやレインウエア) 	<ul style="list-style-type: none"> 10:00 逗子アリーナラウンジ集合 10:10 逗子アリーナ出発 ウォーキングスタート!! 10:45 鷹取山登山口 11:15 神武寺(休憩) 『飴やチョコレートが美味しかった♡』 12:10 東逗子駅ロータリー解散



P1: 熱中症にご用心 イベントレポート	P2: 「腸活」で腸内環境を整えよう	P3: スポーツ イベント&教室	P3: ジュニア スポーツ教室	P4: うみかぜクラブ
-------------------------	--------------------	---------------------	--------------------	-------------

油断大敵! 熱中症にご用心

●**どうして熱中症が起きるのか?**
熱中症とは、高温多湿な環境で長時間過ごすことにより、次第に体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体に熱がこもってしまう状態になることです。
初夏や梅雨明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に注意が必要です。高齢者や子どもなど、暑さを感じにくく調整できない人への注意も大切ですが、熱中症は、いつでも、どこでも、だれでも、条件次第で発症する危険性があることを忘れないでください。

■**熱中症になりやすい人は?**

- ・高齢者や子どもなど、暑さを感じにくく、調整ができない人
- ・屋外で働く人
- ・キッチンで火を使う人
- ・スポーツをする人
- ・暑さに慣れていない人
- ・体調不良の人

チェックポイント

外出時には涼しい服装で、日陰を利用するなど、暑さ対策をしましょう。

■**熱中症が疑われる症状**

- ・めまい、立ちくらみ
- ・手足のしびれ
- ・筋肉のこむら返り
- ・気分が悪い
- ・頭痛、吐き気、嘔吐
- ・倦怠感、虚脱感
- ・いつもと様子が違う

さらに重症になると…

- ・返事がおかしい
- ・意識消失
- ・けいれん
- ・からだが熱い

チェックポイント

必要に応じて、医療機関を受診しましょう。

のどが渇く前にこまめな水分補給をお忘れなく。

熱中症予防の基本は、暑さを避けることと、こまめに水分を補給することです。
外出時には、日傘や帽子を着用し、日陰の利用などで、直射日光を避けましょう。室内では、扇風機や冷房などで室温を調節し、こまめな換気などで、熱をこもらせない対策も重要です。通気性がよく、吸湿性・速乾性のある服装で過ごし、熱っぽいと感じた時には、保冷剤や氷、冷たいタオルなどで体を冷やし、体に熱を貯めないこともポイントです。
屋外・室内を問わず、のどが渇いたと感じる前に、水分・塩分を補給しましょう。熱中症はこまめに水分だけ補給すれば防げるというものではありません。屋内外を問わず長時間労働やスポーツなどをして大量に汗をかくと、体内の水分とともに塩分やミネラルも失われます。そこに水分だけを補給すると、血液中の塩分やミネラル分が足りなくなり、めまいや吐き気のようなさまざまな不調が現われます。塩分を含む飴やタブレットなどを携帯し、水分補給をするときは塩分の補給も忘れないようにしましょう。
(全国健康保険協会HPより)

がまんしないで、熱中症予防を!! 逗子アリーナのラウンジで一休み
熱中症による健康被害の発生を防止する目的で、「熱中症特別警戒アラート」が発表されたときなどに、一時的に暑熱から避難するための指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)として1階ラウンジを一般に開放します。 ※必要に応じてメインアリーナ入口左側にある冷水器もご利用ください。

イベントレポート・4/29 みんなでスポーツ祭り 2024

「みんなでスポーツ祭り2024」を開催しました!
春のイベントとして3回目の開催となりました。午前中の筆パフォーマンス、ダンス発表は大勢の参加者、観覧者で賑わいました。午後は、親子でふれ合うスポーツサーキットや、年齢を問わず楽しめるボッチャを多くの方に体験していただきました。スペシャルゲストをお招きして開催したZUMBAには、遠方から参加された方もいらっしゃいました。逗子市市制70周年記念として、年度初めからパワーに溢れたイベントが開催できました。



ZASA Sports Newsは、スポーツに関する様々な情報をお届けする逗子市スポーツ協会が発行するスポーツ情報誌で、スポーツ振興補助金の交付を受けて発行しています。

腸活とは、腸内環境を整え、腸を健康な状態にする健康法のことです。腸が健康になると、便通が良くなり、肌荒れの改善などの効果も期待できます。

～簡単にできる腸活の方法～

① 朝起きたらコップ1杯の水と朝食をとる

起きたらコップ1杯(約200mL)の水を飲みましょう。水が腸を刺激してスムーズな排便を促してくれます。また、朝食も腸を動かす刺激となります。できるだけ、朝食をとる習慣をつけましょう。



② 「発酵食品」と「食物繊維」を積極的に摂る

発酵食品や食物繊維を多く含む食材を食べることも腸活になります。善玉菌の割合が高くなり、腸内環境が良くなります。発酵食品とは、納豆、ヨーグルト、チーズ、味噌、ぬか漬けなど。食物繊維が多く含まれる食品は、キノコ、ごぼう、ひじき、大麦など。



③ 運動をする

身体を動かすと腸の動きが活性化されます。ウォーキングやストレッチなどの運動がおすすめです。

※上記 ①～③は、日本人に多い「弛緩性便秘」の場合です。自律神経失調などが原因の「けいれん性便秘」の場合は、刺激やガスが発生しやすい食品(発酵食品など)を避け、水溶性食物繊維(果物、大根など)を意識してバランスよく食事をとりましょう。また、運動を避け、休養を十分に取ります。

(神奈川県HP未病女子naviより)

記事及び広告募集中!

紹介記事募集中!

「ZASA Sports News」の逗子でスポーツを「する、見る、支える」人の紹介ページでは、スポーツで活躍・活動している人や団体を紹介しています。自薦・他薦を問わず、広く掲載希望者を募集しています。(記事掲載の際は、逗子アリーナに来館いただき、インタビューをさせていただきます。)

●対象
逗子市在住または逗子市内で活動する人・団体

●申込方法
逗子市スポーツ協会ホームページ(https://zasa.jp)より「紹介記事募集申込書」をダウンロード後、必要事項を記入し、原稿を添えて逗子アリーナ窓口へ持参してください。

●問合せ先
逗子市スポーツ協会事務局：石原 (046-870-1296)

活動団体広告掲載募集中!

「ZASA Sports News」では広告掲載を希望するスポーツ団体を広く募集しています。逗子市民の皆様にご愛読いただいている情報紙「ZASA Sports News」に広告を掲載して、PRに活用してみませんか?

●対象
逗子市内で活動するスポーツ団体

●申込方法
逗子市スポーツ協会ホームページ(https://zasa.jp)より「広告募集申込書」をダウンロード後、必要事項を記入し、原稿を添えて、逗子アリーナ窓口へ持参してください。

●問合せ先
逗子市スポーツ協会事務局：石原 (046-870-1296)

ガイドランナーボランティア募集中! (問合せ：池子の森管理事務所 046-871-7022)

ボランティアとして参加していただけるガイドランナーを募集しています。ガイド経験のない人には、当日10分程度の講習後に、ガイドランナーとして参加していただきます。「障がい者の伴走をしてみたい」など興味のある方、ぜひ一度練習にご参加ください。

詳細は、事前にお電話にてお問合せください。

●日程：7/7(日) ●時間：9:00～11:00 ●費用：無料
●場所：池子の森自然公園(集合：9:00 京急神武寺駅)



元気に歩こう!ウォーキング(申込：逗子アリーナにて受付中)

日々の生活の中に正しい歩き方を取り入れ、肥満・腰痛・むざ痛などの予防、軽減を目指しませんか!
●日程：7/2・9・16(火) 全3回 ●時間：13:30～14:30
●場所：第一運動公園野球場外野
●人数：15名 ●費用：1,500円
●対象：16歳以上 ●持物：帽子・飲み物・タオル

ナイトRun&Walk (当日受付)

夜でも安全にランニングやウォーキングができます。※教室ではありません。共用使用となります。
●日程：7/3・10・17・24・31(水) ●時間：19:30～20:30
●場所：池子の森自然公園400mトラック
●対象：どなたでも※中学生以下は保護者同伴 ●費用：200円/回

おとなの水泳教室 (申込：逗子アリーナにて受付中)

個々のレベルに合わせたクラス分けをしますので、安心してご参加いただけます。水泳は長く続けられるスポーツ。健康な体づくりに、趣味の1つとしてもおすすめです。泳ぎを習うのに遅いということはありません。25m泳げるようになりたい、もっとラクに泳ぎたいという方、泳ぎの基礎から始めてみてください。習得した4泳法の更なる泳力向上をはかる上級クラスもあります。

●日程：7/13(土)・14(日) 2日間 ●時間：10:00～11:30(9:30受付開始) ●場所：第一運動公園プール ※雨天決行 荒天中止
●対象：18歳以上 ●人数：初級、中級、上級 各10名 ●費用：1,000円(2日間) ●持物：スイムキャップ、ゴーグル、水着

FIGURE8(申込：7/18～逗子アリーナにて受付)

リズムに合わせて、ウエストを効果的に引き締めます!
●日程：8/1・8・22・29 9/5・12・19・26(木) 全8回
●時間：9:30～10:30
●場所：逗子アリーナ 格技室
●対象/人数：16歳以上/各25名(先着順) ●費用：4,800円

子育て応援広場～リフレッシュDay～ (当日受付)

週末に運動器具を使って親子で体操をしよう!
●日程：7/13・27・8/10・24(土)
●時間：9:30～10:30 ※途中参加・退出OK
●場所：逗子アリーナ プレイルーム他
●対象：幼児～ ●費用：1人100円/回 ※保護者も要参加費
●持物：運動着、室内シューズ、飲み物、タオル



ジュニアスポーツ教室

申込み方法：申込みはWebからとなります。申込み多数の場合は抽選となります。

- ①保護者のアカウント作成>逗子市スポーツ協会HP (https://zasa.jp) の『ログイン/利用者登録』より。
- ②お子様のご登録>保護者のアカウントからログインした状態で登録(複数名可)
- ③教室の選択と申込み>上段中央部『スポーツ教室申込』から希望の教室を選択し申込み。
- ④申込受付完了メールご確認>登録のメールアドレス宛に送信されますので、必ずご確認ください。
- ⑤抽選結果連絡メールご確認>申込期間終了後、メールにて当選・落選(無抽選の場合も)を連絡します。(7/11頃) *7/12(金)までにメールが届かない場合には、お手数をお掛けしますが、ご連絡(TEL 870-1296)ください。
- ⑥参加費用のお支払い>参加登録された教室の開始日までにお支払いください。(逗子アリーナ受付)



申込期間：7/2(火) 9:00～7/10(水)23:59まで

申込みは、スポーツ協会Webサイトからお願いします。定員に満たない場合は、12日以降追加申込みを逗子アリーナにて受付けます。

ジュニア水泳(初級・中級)

今年度から初級クラスは小学3年生から参加できるようになりました!

ジュニア水泳は、毎年大変人気の教室です。「水泳が苦手だな…。水が怖いな…。でも、泳げるようになりたい!」と思っている、泳力25m未満の小学3～6年生は、初級クラスで基礎からしっかりと!「たくさん泳ぎたい!クローラだけじゃなくてバタフライまで泳いでみたい!」と思っている泳力25m以上の小学1年生～中学生は、中級クラスでみっちり!この夏を海やプールで楽しく安全に過ごすためにも、水泳教室に参加してみませんか。経験豊かな指導員が丁寧に指導します。



ジュニアスポーツ教室一覧

種目	日程(月/日)	時間	対象	人数	場所	費用
ジュニアテニス	7/25(木)～7/28(日) 4日間	平日 9:00～11:00 土・日 8:00～10:00	小学3年生～高校生	60名	第一運動公園 テニスコート	
ジュニアヨット	9/7(土) 予備日9/8(日)	① 9:30～12:00	小学生	各10名	第一運動公園 プール	
		② 13:00～15:30				
ジュニア ウインドサーフィン	7/30(火)	① 10:00～11:50	小学生	各12名	逗子海岸	各3,000円
		② 13:30～15:20				
	7/31(水)	③ 10:00～11:50				
		④ 13:30～15:20				
	8/1(木)	⑤ 10:00～11:50				
		⑥ 13:30～15:20				
ジュニア水泳	初級① 7/22(月)～7/30(火) 土・日を除く7日間	9:30～11:30	泳力25m未満の小学3～6年生	各60名	逗子中学校 プール	
	初級② 8/1(木)～8/9(金) 土・日を除く7日間	9:30～11:30			小坪飯島公園 プール	
	中級 7/22(金)～7/30(月) 土・日を除く7日間	14:30～16:30			逗子中学校 プール	