

— ご 連 絡 —

◆◆◆ 健康推進委員会 グラウンド・ゴルフ大会 ◆◆◆

日 時 : 7月20日(火) 9時30分(受付9時開始)  
雨天時 21日(水)  
場 所 : 石下総合運動公園内「石下球場」



新型コロナウイルス感染症対策により、お昼休憩はありませんので、ご注意ください。

採点中、本選とは別にホールインワン大会を実施します。

暑くなることが予想されますので、各自、飲み物をご持参ください。  
※事務局でも冷たい麦茶を準備します。

事前に健康推進委員会に加入し、お申し込みいただいた方のみご参加いただけますが、この大会の申し込みは終了しております。

— 今後の行事予定 —

日 程	内 容	場 所
7月20日	健康推進/グラウンド・ゴルフ大会	石下球場
10月中	本会/講演会	地域交流センター
10月下旬	健康推進/ペタンク大会	石下多目的広場
11月上旬	健康推進/輪投げ大会	石下多目的広場

毎年、6月初旬に開催している常総市社協主催のペタンク・輪投げ大会ですが、本来であれば、10月中旬のいばらきねんりんスポーツ大会の予選会を兼ねた大会ですが、現在、新型コロナウイルス感染症ワクチン接種の状況を鑑み、延期となっております。

楽しみにお待ちいただいている会員の皆様もいらっしゃると思いますが、何卒ご理解くださいますようお願いいたします。

**【問合せ先】** 社会福祉協議会石下事務所 (担当: 関・五木田・根本)  
常総市新石下4365 石下総合福祉センター内  
TEL 30-8789 FAX 30-8790

※シルバークラブ連絡協議会事務局は、石下事務所となります。  
シルバークラブ各種申し込みについては、水海道事務所でも受け付けております。

# じょうそう シク連

第42号

令和3年6月30日発行

編集・発行 常総市シルバークラブ連絡協議会 (常総市社会福祉協議会内)

常総市新石下4365 石下総合福祉センター内 電話 30-8789 FAX 30-8790

## 常総市シルバークラブ連絡協議会会長 就任あいさつ

この度、沼尻前会長が体調を崩され、急遽会長の任を引き受けることになりました。

シルバークラブ連絡協議会の活動も新型コロナウイルス感染症の影響で思うようにできない状況が続いていますが、ワクチンの接種も始まり、近いうちの収束を期待しているところです。

高齢者の人口増加の中、シルバークラブの会員数は年ごとに減少状況にある昨今ですが、会員の皆様の意見を大切に、また協議を重ね、協力し合いながらシルバークラブの会員数が増えるよう、魅力あるシルバークラブの運営に力を注ぎたいと思っております。

微力ではありますが、任期中は全力で頑張っていく所存ですので、皆様の暖かいご協力とご支援をお願い申し上げます、あいさつに代えさせていただきます。



高橋智子新会長

## 健康推進委員会委員長 就任あいさつ

このたび、常総市シルバークラブ連絡協議会健康推進委員会委員長という大役を仰せつかりまして、私自身、身が引き締まる思いでおります。

今、世界中で猛威を振るっている新型コロナウイルスが私たちの生活を脅かしていることは確かです。見えない敵とどう闘って行くか、それは一人一人の行動にかかっていると思います。新生活様式を守り、三密を避けつつ、予防策を講じながら、明るく楽しくみんなで支え合って、一日も早く収束するようともに頑張っていきましょう。

最後になりますが、皆様方のご指導ご鞭撻をお願いいたしまして、あいさつとさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。



小林勝良新委員長

## 永い間、ご尽力いただきありがとうございました

当会では、5年以上単位クラブ会長としてシルバークラブ運営発展にご尽力いただいた方を表彰しています。このたび、下記の皆様が退職・退任され、5月11日生涯学習センターで行われた常総市シク連評議員会において、授与されました。

氏名（敬称略）	単位クラブ名	役職	在籍期間
沼尻 保	曲田ふれあい	シク連本会 会長	21年（内本会役員14年）
菊田 宏	第二睦美	シク連本会 副会長	11年（内本会役員6年）
岩崎 能則	石下寿会	シク連本会 岡田地区理事	11年（内本会役員3年）
塚原竹四郎	篠山宝来会	単位クラブ 会長	10年（内本会監事2年）
沼尻 一男	好友会	健康推進委員会 委員長	健康推進委員13年 （委員長7年）
荒木 香椎	玉友会	健康推進委員会 委員	健康推進委員6年



授与後、あいさつする  
岩崎 能則 氏



健康推進委員長として7年間けん引して  
くださった 沼尻 一男 氏▶



常総市シルバークラブ連絡協議会  
令和3年度 評議員会

## 退任のあいさつ

沼尻 一男

平成19年、水海道市と石下町のシルバークラブ合併協議会で協議が行われ、統合し、健康推進委員会の結成が図られました。

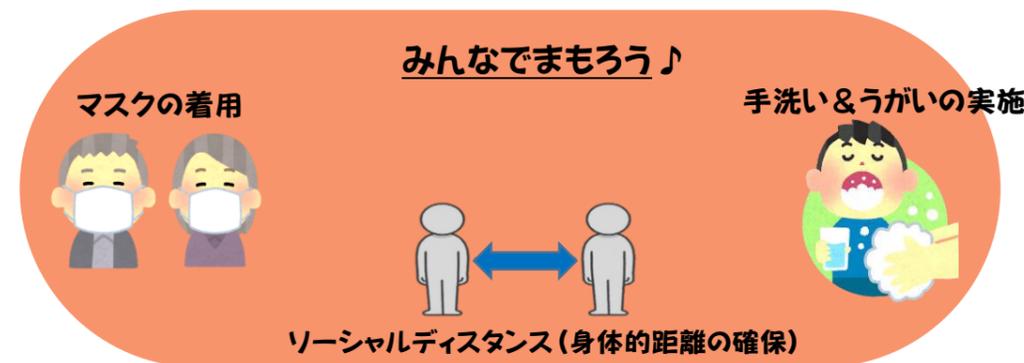
会員相互の親睦と健康増進を目的とし、だれもができる簡単で軽いスポーツ、輪投げ・ゲートボール・クロッケーの3種目が採用され、年2回の大会を企画。会員の募集を行い、当初は130名からスタートしました。

ゲートボール、クロッケーの参加者が減少し、代わりにグラウンド・ゴルフ、ペタンクとスポーツの種類の変更などがあり、会員が少しずつではありますが、増加してまいりました。

その後、ボウリング、オーバルボールなど室内競技が採用され、急激に会員の加入が拡大。300名を超える会員の皆様に活動していただける委員会となりました。

令和2年度は新型コロナウイルスの流行で、すべての活動が中止となり、会員の健康面が心配な一年となりました。本年度も一日も早く新型コロナウイルス感染症が収束し、活動が再開できることを祈ります。

最後に会員の皆様のご協力とご支援に感謝し、新委員長を中心に健康推進委員会の益々の発展を祈念し退任のあいさつといたします。



### ○熱中症予防行動（環境省・厚生労働省）

#### 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染予防の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集・密接・密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

#### 1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯はムリをしない ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



#### 2 適宜マスクを外しましょう

- ・気温、湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人との十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負担のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

#### 3 こまめに水分を補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに



#### 4 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、ムリせず自宅で静養

#### 5 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、ムリのない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、こども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集・密接・密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。