

## 定期総会

6月11日(木)、定期総会を開催しました。提出議案のすべては原案通り承認されました。なお、役員改選が行われ、新しい役員13人が決定しました。2年間よろしくお願いたします。

- 第1号議案 平成31年(令和元年)度事業報告について
- 第2号議案 平成31年(令和元年)度決算報告及び監査報告について
- 第3号議案 令和2年度事業計画について
- 第4号議案 令和2年度予算について
- 第5号議案 役員改選について



## 令和2・3年度 役員紹介

理事長	横田好克
副理事長	奥谷哲
副理事長	久保卓也
理事	池田等
理事	今津知直
理事	近藤世津子
理事	浜田廣夫
理事	西岡京子
理事	東鉄弥
理事	宮崎隆章
理事	山本泰正
理事	岡崎光二
監事	山崎俊二

## スクラム杯 グラウンドゴルフ大会

6月14日(日)、総合公園多目的広場において、「スクラム杯 グラウンドゴルフ大会」を開催いたしました。当日の参加者は、土佐清水市内のグラウンドゴルフ愛好者56人。「練習できてないけど...」「ひさしぶりやねえ〜。」と交流や挨拶をしつつ、試合を楽しみました。なお、男子の部優勝は濱村城男さん、女子の部優勝は切詰ひとみさんでした。おめでとうございます。



## S-1グランプリ テニス大会

新型コロナウイルス感染拡大防止のため3月~5月の間休止しておりましたが、S-1グランプリ テニス大会を、6月14日(日)、総合公園テニス場で再開しました。土佐清水市内から45人の参加がありました。

本大会は、子どもたちが大人と一緒に試合経験を積むことで、より一層の競技レベルの向上を図ることや交流をすることを目的に、毎月1回日曜日に開催しており、今大会で104回目となりました。主な試合結果は、以下のとおり。

主な試合結果(優勝のみ)	
混合シングルス上位トーナメント	寒作 悠司(中央高校)
男子シングルス下位トーナメント	川村 俊貴(中央高校)
女子シングルス	土居 咲陽(FSS)



## 民踊教室 開催決定!!

開催日	7月25日(土)
時間	10:00~12:00
場所	市民体育館 アリーナ
対象	市内在住 ※盆踊りを習いたい方
受講料	200円 テープ代 但し、スクラム会員無料 当日、集金します。
講師	若柳流 若柳 月春司 先生 (中山 信枝)
申込問合せ	スポーツクラブ スクラム 82-1087

※なお、社会状況により中止となる場合があります。あらかじめ、ご了承願います。



## 出張教室



6月15日(月)、松崎福祉センターにデイサービスのお手伝いに行ってきました。この日のメニューは、空き缶つみや室内での簡易グラウンドゴルフなど。参加者は、体を動かし、楽しみました。

スクラムでは、学校や福祉センター等の要請による出張教室を実施しています。地域の皆様のご要望にできるだけお答えしていきます。

## 安全に運動・スポーツをするポイントは？

市民体育館等、スクラムが管理する社会体育施設等で各種クラブの練習が再開され始めています。施設を使用する際には、今一度、「体調をチェック」「感染防止の3つの基本」をご確認くださいようお願いいたします。

### 体調をチェック

1つでもあてはまる場合には、運動やスポーツは行わないでください。

- 平熱を超える発熱
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等

### 感染防止の3つの基本

- 十分な距離の確保
- マスクの着用
- 手洗い・手指消毒



家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐにシャワーを浴びて、着替える。

※なお、市民体育館入口等には、消毒液を設置しております。必要に応じご使用ください。

## 今年は、熱中症により一層注意を！！

今年の夏は、マスクを着用した夏となりそうです。例年、各種クラブ・教室では熱中症対策には十分注意された上で活動していただいておりますが、今年はより一層の注意をお願いしたいと思います。(スクラムで例年行っております「普通救命講習&熱中症対策講座」につきましては、現在開催について検討しております。)

### 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
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・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. 適宜マスクをはずしましょう

- ・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、負荷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
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



### 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、無理せず自宅で静養



### 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、無理のない範囲で
- ・「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、子ども、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。

※ 市民体育館では、保冷剤や冷却パックなどを用意しております。必要な場合は、事務所までお声かけください。