

いきいき健康ひろばは、4つのブロックに分かれています

A: 第三・白板・田川・島内・梓川・波田

B: 城北・城東・里山辺・本郷・岡田・四賀

C: 芳川・寿・寿台・庄内・松南・中山

D: 鎌田・島立・新村・和田・神林・笹賀・今井

2025.8.1 vol.172

上半期のウォーキング

拾ヶ堰



アルプス公園



市内ロケ地巡り



春の山麓線



熱中症に注意! 毎年、「去年より暑い!」と言っているような気がします。今年の全般的な傾向として、7月末から8月前半にかけて暑さのピークを迎えると予想されています。熱中症に気をつけなければいけません、以下の症状を感じたら注意を! いつもと身体の調子が異なる場合は「今年の夏も暑いからこんなもの」「まだもう少し耐えられそう」と思うことはやめましょう。

① 汗をかいて脱水症状になると嘔吐や倦怠感を感じ、塩分不足で手足がつるなど筋肉のけいれんをひきおこします。② 体温が上がると一時的に血液量が増え、立ちくらみやめまいがおこります。③ 大量の汗をかく、唇がしびれる、脈がいつもより早い、顔がほてったり体温がいつもより高く感じる、体がふらふらするなど



お知らせ

※ 体力測定費用不足分集金のお願い

10月の体力測定の血液検査代不足分を8月と9月で集金させていただきます。何卒、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

月/日	「いきいき健康ひろば」イベント今後の予定
8/8 (金)	インターバル速歩合同トレーニング 【時間】 14:00～15:30 【場所】 梓川体育館 【持ち物】ストレッチマット(無い方はバスタオル等) 飲料、タオル、運動のできる支度、体育館シューズ
9/11 (木)	ニュースポーツ 【時間】 9:30～11:30 【場所】 寿体育館 【内容】 ボッチャ、モルックなど3種類くらいを予定しています。誰でも出来るニュースポーツです。やってみたいと思う方は是非ご参加してください。初心者大歓迎！みんなで楽しみましょう！
9/12 (金)	インターバル速歩合同トレーニング 【時間】 14:00～15:30 【場所】 梓川体育館 【持ち物】ストレッチマット(無い方はバスタオル等) 飲料、タオル、運動のできる支度、体育館シューズ
9/24 (水)	水巡りウォーク 【時間】 9:30～12:00 【集合場所】 あがたの森 講堂前 【内容】 市内各井戸をリトマス試験紙を使ってPHチェックしながら巡ります。女鳥羽川を境に水の硬度が変わると言われていますので、コップを持参し飲み比べてみましょう！実際、源智の井戸と鯛萬の井戸の水を飲み比べてみると違いますよ(個人の感想です)
10月	体力測定
10/28 (火)	バスハイク 富士見高原 チラシは後日配布いたします。大勢の方のご参加お待ちしております。
注)	※ 原則、屋外のイベントは 雨天、悪天候中止 とします。 ※ イベントの内容は変更になる場合もあります。 ※ イベントなどの情報は最新の「てくてく通信」でご確認ください。

※ 原則、屋外のイベントは**雨天、悪天候中止**とします。
 ※ イベントの内容は変更になる場合もあります。
 ※ イベントなどの情報は最新の「てくてく通信」でご確認ください。

JTRCのLINE登録をお願いします

LINEの「ホーム」画面右上、「友だち追加」→「QRコード」を立ちあげて→QRコードを読み取り、JTRCの名前が表示されたら「追加」してください。
 ・登録後は、地区とお名前(フルネーム)をトーク機能から送ってください。
 ・現在メッセージを受け取られている方はご登録の必要はありません。
 ・インターバル速歩関係のメディアや出版物の情報、イベントの中止や変更などの連絡をいたします。
 ※緊急連絡には対応できません。

インターバル速歩トレーニング
 達成率ランキング

1 庄内地区 71.4 %

2 神林地区 62.5 %

3 田川地区 50.0 %

4 波田地区 46.2 %

5 里山辺地区 43.5 %

直近4週間における速歩 60分/週以上の地区の人数による達成率 (7月30日現在)