



総合型地域スポーツクラブ

Let's KSC

Kashima Sports Club since 2001

<http://www.ksc.join-us.jp>

8月号 Vol.259

2025年8月1日発行

発行/NPO法人 かしまスポーツクラブ

発行責任者/佐々木 享子

〒314-0014 鹿嶋市光1番地 高松緑地管理事務所

TEL 0299-82-9042

E-mail ksttr@sopia.or.jp

いきいきゆめプール TEL 0299-95-6366

中央公民館体育館 TEL 0299-83-6518

鹿嶋市では総合型地域スポーツクラブ「かしまスポーツクラブ」を支援しています。

お盆期間 利用時間変更のお知らせ!

8月13日(水)・14日(木)・15日(金)

の3日間は「夏季特別時間」として運営いたします。

全施設 9:00～17:00 のオープン

となります。

この期間、時間内でも、全てのエリアサービスは中止となります。

お問い合わせは、ご利用になる各施設にご確認ください。

高松緑地運動施設 TEL 0299-82-9042

中央公民館体育館 TEL 0299-83-6518

いきいきゆめプール TEL 0299-95-6366

8月16日(土)より通常通りの運営 に戻ります。

スポーツ吹き矢エリアサービスより お知らせ!

近年の暑さ対策として8月中のみ「スポーツ吹き矢」エリアサービスを中止いたします。しばらく会えないのはさみしいですが、猛暑を乗り切ってまた元気にお会いできる事を楽しみにしております。

9月のエリアサービスより通常に戻ります。

KSCまつり開催のお知らせ!

今年も「KSCまつり」を開催します。

日時 9月28日(日) 10:00～16:00

場所 中央公民館体育館および駐車場

詳細は9月号にてお知らせいたします。



LINE公式アカウントをご利用ください★

QRコードから登録いただきますとKSCのお知らせが受け取れるようになります。施設の休館や再開などタイムリーにお知らせしていきますので登録の程よろしくお願いします。



会員種別		人数	男	女
会 員 数	大 人	291名	154名	137名
	子 供	252名	114名	138名
	シニア	613名	256名	357名
計		1156名	524名	632名

「WBGT」をご存知でしょうか？

WBGTとは、「暑さの危険度をはかる数字」のことです。

正式には「暑さ指数」といって、どれくらい熱中症になりやすいかを数字で教えてくれます。

「暑さ指数」は気温・湿度・直射日光の3つから計算されます。

運動するにあたっての暑さ指数による対応は非常に重要な指針となります。

KSCの施設にも熱中症の注意目安を計測する温湿度計を設置していますので参考にしてみてください。



高松緑地管理事務所 入口付近



中央公民館体育館 入口ドア

こちらの「暑さ指数計」はWBGTを4段階(注意・警戒・厳重警戒・危険)に表示しています。運動するさいの目安にご活用ください。

暑さ指数「厳重警戒」では20分ごとに水分補給と塩分補給、日陰や涼しい場所で休憩を、「危険」ではご自身の体調を考慮し状況によっては運動の中止をご検討ください。

休む→飲む→涼む→再開のサイクルを推奨します。のどが渇く前に時間を決めて補給する事が大切です。

少しでも気分が悪くなったら、すぐに近くのスタッフまでお知らせください。

いきいきゆめプールでは、室温と水温を管理する事で熱中症の対策を行っています。熱中症の危険がある場合はプールスタッフからお知らせいたしますので、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

あめんぼ水泳教室 参加者募集！

成人向けの水泳です。水泳のスキルアップのお手伝いをさせていただきます。お気軽にご参加下さい。

日 時 7月4日～9月5日までの毎週金曜日 計10回 19:00～20:00

場 所 いきいきゆめプール

対 象 成人男女

定 員 15名

参加費 KSC会員3,000円 一般5,000円 (別途1回毎に入場料が必要です)

持ち物 タオル・ゴーグル・水泳キャップ・飲物

お問合せ いきいきゆめプール TEL 0299-95-6366

編集後記

熱中症対策グッズとして、屋外では帽子が必須アイテムです。私はこの時期ビショビショに濡らして使える物を使っています。今年は帽子の中に入れる保冷剤も入れてみました。水でぬらすとまた冷たく固まるので重宝しています。皆さんも仲間と情報交換しながら熱中症対策をいろいろ試してみたいかがでしょうか。三人寄れば文殊の知恵でみんなと一緒にこの猛暑を乗り切りましょう。(昭)