

2022年
1月号

駒場体育館だより



あけまして

おめでとう

びじゅーます

本年もどうぞよろしく
お願い申し上げます

駒場体育館
スタッフ一同

謹賀新年

新年あけましておめでとうございます。

旧年中は利用に制限がある中、ご厚情を賜り誠にありがとうございました。

本年も皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

東京2020がなんとか終えられ、その興奮と感動が収まったところではありますが、もう間もなく北京冬季オリンピックが開幕します。冬の大会も日本人選手の活躍に胸を躍らせ、応援したいと思います。

今年の干支は「壬寅（みずのえとら）」、寅年は「成長」や「始まり」の年、「新たに生まれる」など意味しています。今年は、新たなことにチャレンジしてみるのも良いかもしれません。また、寅にまつわることわざや慣用句、ことばはたくさんあります。そんなことばも調べてみるのも面白いかもしれません。いまだ、新型コロナウイルス変異株が発生しています。油断せず、負けずに頑張ってください。



駒場体育館館長 幕田 賢伸

ヒートショック現象

2022年がスタートしました。寒い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

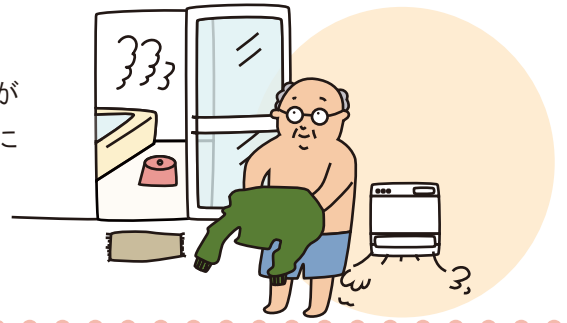
今回は冬に注意して頂きたい、「ヒートショック現象」についてお話したいと思います。

ヒートショック現象とは、急激な温度の変化によって血圧が急変することをいいます。最悪の場合は死に至ってしまう、恐ろしいものです。急激な温度変化が原因なので、冬場の入浴時に起こる事が多いと言われています。血管や心臓などに疾患を抱えている方は特に注意が必要です。また入浴中の死亡事故の約9割は高齢者で、その主な原因がヒートショック現象によるものといわれています。

対策としては脱衣所と浴室の温度差を少なくすることです。

スポットヒーター等を活用し、出来るだけ温度差を少なくすることが大切です。また浴槽に入る際はかけ湯などをしてから少しずつお湯に入ることも有効です。

身体を冷やさないよう暖かくし、この寒い冬を乗り切りましょう。
今年も皆様にとって良い年になりますように。

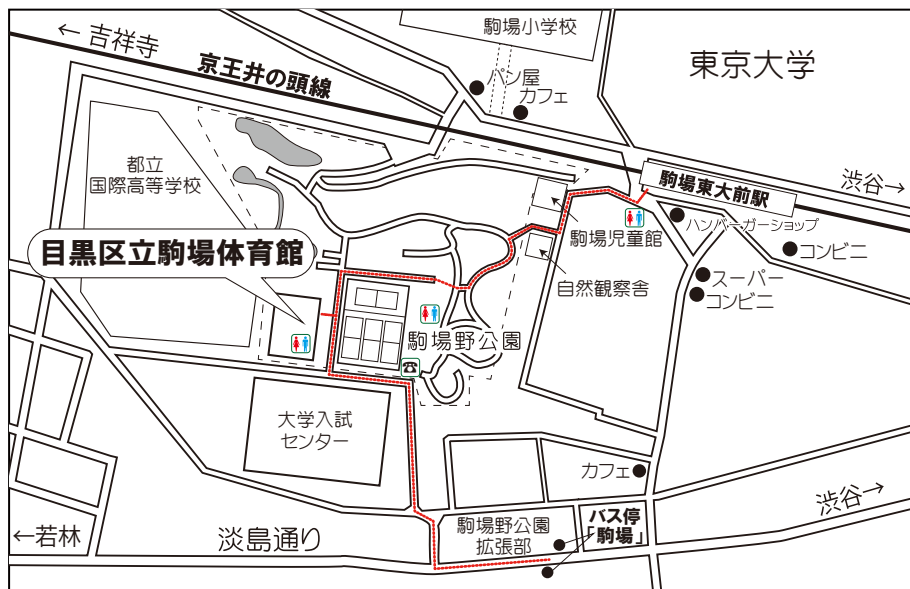


一般公開プログラムスケジュール

1月

※今後の状況によりましては変更となる可能性もあります。ご不明な点は駒場体育館までお問い合わせください。

生き生きライフ	火曜	9 : 45 - 11 : 45	11・18・25
剣道		15 : 40 - 18 : 00	
バレーボール		19 : 00 - 21 : 00	
音楽体操	水曜	10 : 00 - 11 : 30	5・12・19・26
アクアビクス	木曜	19 : 00 - 19 : 50	6・13・20・27
卓球	金曜	19 : 00 - 21 : 30	7・14・21・28
剣道	土曜	15 : 40 - 18 : 00	8・15・22・29
スポーツ広場	第1・3・5土曜	9 : 30 - 11 : 30	15・29
ソフトテニス	第1・3・5日曜	9 : 00 - 11 : 00	16・30
こまばサンデースポーツ	第2日曜	9 : 00 -	9



目黒区立駒場体育館

指定管理者 株式会社オーエンス
〒153-0041 目黒区駒場2-19-39
TEL.03-3485-7761 / FAX.03-3485-3926
駒場体育館ホームページ <https://www.komaba-taiikukan.jp/>
目黒区ホームページ <https://www.city.meguro.tokyo.jp/index.html>

- 京王井の頭線『駒場東大前』駅西口から徒歩5分
- 東急バス 渋谷51系統 若林折返所行き
- 東急バス 渋谷52系統 世田谷区民会館行き
- 小田急バス 渋谷54系統 経堂駅行き
- バス停『駒場』から徒歩5分

※更衣室内ロッカーをご利用の際は100円硬貨が必要です。(返却式)

※祝日はお休みになるプログラムがあります。詳しくは体育館までお問い合わせください。

※教室申し込み等、詳しくは、1/15発行の「めぐろスポーツニュース」、または駒場体育館ホームページをご覧ください。