

2020年

5月号

# ビタミン

加古川市立総合体育館／加古川運動公園陸上競技場

〒675-0047

加古川市西神吉町1010

TEL : 079-432-3000

FAX : 079-431-5700

営業時間 : 午前9時～午後9時

休館日 : 第3水曜日／年末年始

やむを得ず外出する場合には、鼻や口を覆うマスクやハンカチ等を着用したり、持ち歩くことを忘れずに。また人が集まる場所でも、できるだけ他人との距離を空けるように気をつけましょう。自分をウイルスから守ることが、他人を守ることに繋がります。感染を早く収束させるためにも、皆で力を合わせましょう。

## 総合体育館・陸上競技場 臨時休館のお知らせ

加古川市立総合体育館・加古川運動公園陸上競技場では、新型コロナウイルス感染予防の為、下記の期間中は臨時休館させていただきます。

### 休館期間

令和2年3月4日(水)～令和2年5月10日(日)

営業再開日等については、確定次第ホームページにて情報を掲載いたします。皆様のご理解、ご協力の程宜しくお願い致します。

## ワンコインで参加できる！カルチャー教室（予定）

参加費

1回 500円

### ラージボール教室(月曜)

日時 : 5月11, 18, 25日 6月8, 15, 22日(※)  
9:00 ~ 11:00

場所 : 総合体育館 1F スポーツアリーナ

対象 : 16歳以上

定員 : 32名 (先着順)

持ち物 : 室内シューズ、タオル、飲料水  
動きやすい服装、ラケット

### 卓球教室(木曜)

日時 : 5月14, 21, 28日 6月4, 11, 18, 25日(※)  
9:00 ~ 11:00

場所 : 総合体育館 1F スポーツアリーナ

対象 : 16歳以上

定員 : 32名 (先着順)

持ち物 : 室内シューズ、タオル、飲料水  
動きやすい服装、ラケット

### 脳トレ元気体操教室(木曜)

日時 : 5月7, 14, 21, 28日 6月4, 11, 18, 25日(※)  
13:30 ~ 14:30

場所 : 総合体育館 2F 研修室

対象 : 16歳以上

定員 : 20名 (先着順)

持ち物 : 動きやすい服装、飲料水、タオル  
室内シューズ

参加方法:教室当日に、体育館 1F 受付にて参加費500円をお支払い下さい。

※感染予防の為、教室が休講となる場合がありますので、ホームページにて情報をご確認ください。

教室に関するお問い合わせは、TEL 079-432-3000 もしくは 総合体育館 1F フロントまで

検索

加古川市立総合体育館



5月の休館日

5月20日(水)

<http://www.kakogawa-sports.join.us.jp>

# 新型コロナウイルス感染拡大防止のために

## ①外出する時は3密を避ける。

ウイルス感染を防ぐため、他人との接触を極力避ける必要があります。どうしても外出が必要な時は、**(1)換気の悪い密閉空間 (2)人が集まる密集場所 (3)間近での会話等を行う密接場面**を出来るだけ避けて行動する様に心がけましょう。また、家にいる時には出来るだけ換気を行い、皆で使うものは消毒するようにしましょう。

## ②咳エチケットを心がける。

やむを得ず人が集まる場所へ行く場合は、出来るだけマスクを着用し口や鼻を覆う様にしましょう。マスクが無い時にはティッシュやハンカチで口や鼻を覆いましょう。また、咄嗟に咳やくしゃみが出るときには袖で口や鼻を覆いましょう。何もせずに咳やくしゃみをするのはもちろん、手で押さえるだけでも周囲の人々に菌が移ってしまう可能性がありますので、十分注意しましょう。

## ③正しく手を洗う。

- (1) 流水で良く手を濡らす。
- (2) 石鹸をつけ、掌→手の甲→指先や爪の間→指の間を良く擦りながら洗う。
- (3) 親指と掌をねじる様に洗う。
- (4) 最後に手首を洗う。
- (5) 石鹸で洗い終わったら十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルで良く拭き取る。



詳細情報はコチラから・・・「厚生労働省HP内新型コロナウイルス感染症について」  
(URL → [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html))

当体育館では、各フロア入口に消毒液を設置、定期的に消毒作業を行う等して感染拡大防止に努めております。1日も早く事態が収束できる様、ご協力の程よろしくお願い致します。

# ストレスを軽減しよう

## ストレスの原因(ストレッサー)

ストレスとは、外部からの刺激により何かしらの圧力が加わったことで身体の不調や反応が起こる事を指します。その主な原因は、騒音や悪臭等(物理的)から喜怒哀楽の感情や不安(心理的)、食事(化学的)・ウイルス(生物学的)・家庭環境(社会的)といったものまで様々です。今でいえば新型コロナウイルスの感染拡大による不安でストレスを感じてる方が多いのではないのでしょうか。

## 過剰なストレスによるからだへの影響

ストレスを過剰に受けると身体に様々な影響を及ぼします。イライラしたり気分が沈んだりといった心理面での影響はもちろん、肩こり・腰痛・関節痛等の身体面、さらには注意力の低下や喫煙量の増加といった行動面にまで影響を与えます。

## ストレスを感じたら心や体をリフレッシュ

ストレスの軽減方法は、一人ひとり異なります。誰かに話や愚痴を聞いてもらう事で精神的負荷を減らしたり、運動や入浴で身体的にリラックスしたりするなど様々な方法があります。活動自粛により不自由な状況の今だからこそ、ストレスから自分をリラックスさせてくれる方法を見つけましょう。