


発行日：令和 2 年 4 月 1 日

発行者：阪南 A C 理事会

発行所：阪南市鳥取三井 21-6

令和 2 年度がスタートし、会員の皆様におかれましては、気持ちも新たに一年の目標や計画を立てられたことと思います。

今年度も皆様が仲良く、楽しく、元気にスポーツができ、笑顔や笑い声が絶えない活動ができるクラブ運営の構築に深いご理解と温かいご支援、ご協力をよろしくお願い致します。



ユニオンが引越し

昨年 11 月 1 日、阪南 A C クラブハウス「ユニオン」がフイールタウンの同一敷地内にあります平屋建ての建物から、2 階建て建物の 2 階（中国料理やぐらの上階）へ引越しました。

部屋のスペースが以前より約 3・5 倍の広さがあり、2 卓で楽しんでいた麻雀教室は 3 卓にして、一段と賑やかに脳トレされています。

プロの雀士とまではいきませんが、参加者はめきめきと上達されているようです。

サークル活動に移行してさらに参加者を募っていますので、牌（ばい）を手にしたことのない方も大歓迎のことですので、一度覗いてみてください。





阪南 A C 杯卓球大会

2 月 1 日（土）午後 1 時から、総合体育館大体育室 A 面で第 8 回目となります同大会（シングルス）に男女 6 人ずつ計 12 人が参加して行われ出口さんが優勝、塩谷さんが準優勝、敗者復活から勝ち上がった朝間さんが 1 位の結果でした。おめでとうございますました。2 年後は第 10 回の記念大会になります。サブやダブルスも練習に取り入れますます腕を磨いて大会を盛り上げましょう。

くらたんワイワイ祭りに 出演

2月9日(日)、岬町淡輪大阪府立青少年海洋センターで開催されました同イベントに、ヒップホップダンスチームのうち、中級Aクラス(小学生13人)とパンキング初級クラス(小学生12人)が出演しました。



会場は毎年12月に阪南A Cが開催していますダンスパフォーマンスのような大きな舞台ではなく、また練習してきます東鳥取公民館よりも狭く、直ぐ目の前に観客がいる狭いステージで、緊張感を避けられない状況ですが、そこは日頃の練習の自信とチームワークで、同じように出演し



ていた他のクラブダンスチームに負けず劣らずの演技を十二分に発揮していました。

ヒップホップダンスチームは、毎年このワイワイ祭りに出演しており、阪南A C主催のダンスパフォーマンスの他、練習の成果を披露できる機会ですので、来年も元気いっぱいこの演技を期待しています。



pixta.jp - 18833483

アンケート結果

卓球・シヨートテニス・ソフトラレーボールをされている会員を対象にアンケートをさせていただいた結果は次のとおりです。
用紙を48人に配布し、46人から回答がありました。

◎活動されている種目は何ですか？

卓球5人、シヨートテニス13人、ソフトラレーボール8人卓球とシヨートテニス5人、卓球とソフトラレーボール1人、シヨートテニスとソフトラレーボール6人、3種目7人、未記入1人。

◎活動を始めた理由や目的は何ですか？

健康のため45人、友達に誘われた2人(複数回答2人)、未記入1人。

◎今後はどのようなにしたいですか？

活動の幅を広げたい7人、現行のまま36人、その他(バドミントン等をしたい1人)、未記入2人。

◎脳トレ麻雀教室について
①16人、②20人、③2人、未記入8人

アンケート結果を踏まえ、運営委員会で検討した結果、脳トレ麻雀教室の参加費は1か月1000円(9時30分～16時30分)で運用することになりました。

また、4月から親子たいそ教室が閉講しますので、月曜日13時から15時の活動時にバドミントンを取り入れることになりました。
ご協力ありがとうございました。



また、健康体力づくり教室の参加者からのクラブ運営に対する要望事項について検討した結果は次のとおりです。

(要望事項)

もう少し活動時間が長くてほしい。

(事務局)

施設（公民館・体育館）の活動時間や指導時間を勘案し現行どおりで行いたい。

(要望事項)

受講料を毎回ごとにしていただけたら有難い。

(事務局)

現行どおりで行いたい。

今後もクラブ運営にご理解ご協力をお願いします。



つなぐ

公益財団法人 日本バレーボール協会のバレーボール2015宣言（抜粋）をご紹介します。

ボールを落とさずにつなぐスポーツ。決して一人ではできません。チームメイトとネットの向こうの相手がいるから、できるのです。

チームメイトとともに力を合わせ、次にボールに触れるチームメイトや相手に思いをめぐらせ、勇気をもつてあきらめずボールを追いかけてつなぐ。

みんながつなげた時に生まれる、見えない力。その力には、ひとりではできないことができる力があります。夢をかなえる力があります。希望を実現する力があります。

東京オリンピック・パラリンピックが延期

正式名称は、第32回オリンピック競技大会（2020／東京）・東京2020パラリンピック競技大会で、オリンピックピックは7月24日から8月9日まで33競技339種目、パラリンピックは8月25日から9月6日まで22競技540種目が行われる予定でしたが、世界的な新型コロナウイルスの感染拡大防止により、開催が来年の夏頃まで延期（大会史上初めて）されることになりました。

第18回大会（1964年・昭和39年）に続いて自国開催で、聖火がギリシャからやってきましたが、聖火リレーが中止となりました。リレーに選出された方は残念だったことでしょう。

一日も早くコロナウイルスの感染拡大が収束し、平穏な日々が戻ってくることを祈るとともに、オリンピック・パラリンピックが開催されることを願うばかりです。

雑学 「へちまのお話」

へちまはウリ科の植物で、別名を糸瓜（いとわり）と言います。

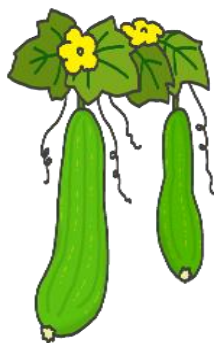
「い」が省略されて（とうり）とも呼ばれます。

「と」に注目してください。

現代は「あかさたなはまやらわ」のように五十音で表記されますが、その昔は「いろはにほへとちりぬるを」と表記されていました。

「と」は「へ」「ち」の間に表記されています。

間（あいだ）は「ま」と読んで「へちま」となったそうですよ。



今後の行事等

- ・ 4月29日（水・祝）第1回シヨートテニス大会
- ・ 5月30日（土）令和2年度総会

あなたなら どうしますか？

体育館で一緒に運動をしていた男性が突然、意識を失い倒れました。近くにいたあなたは、その時どんな行動をしますか？

①男性の反応を確認します。

周囲にいる人たちと協力して仰向けの状態にし、肩を軽く叩きながら呼び掛けます。

『〇〇さん大丈夫ですか？』『〇〇さん大丈夫ですか？』と繰り返します。

※目を開けることなく、手足も動かない。 ⇒ 反応なし

②119番通報と体育館事務所へ連絡、AED（Automated External Defibrillator 自動体外式除細動器）の搬送と救急隊の誘導を依頼します。

周囲にいる人に対して、119番へ通報することと、体育館職員に人が倒れたことを知らせるように依頼します。

また別の人にAEDを持ってくると、救急隊の誘導を依頼します。

※119番通報する人は、体育館の所在地と60歳代男性が突然倒れて反応がありません。救急車来てください。と連絡します。

※救急隊を誘導する人は、第1駐車場で待機し、現場まで誘導します。

③呼吸の有無を確認します。

胸と腹部が上下に動いているかを10秒以内で確認します。

※普段どおりの呼吸をしていない。呼吸をしているかどうかわからない。

※口を開けて顎が動き、途切れ途切れ（死戦期呼吸）は呼吸ではありません。

⇒ 普段どおりの呼吸なし

④胸骨圧迫を開始します。（倒れてから5分以内）

胸部横に正対して膝まづき、直ぐに胸骨の下半分を圧迫します。

・約5cm沈むくらいを、1分間に100～120回のテンポで、30回押します。

⑤人工呼吸をします。

胸骨圧迫を30回すれば直ぐに、気道を確保（頭部後屈顎先挙上法）し、2回（1回1秒以内）呼気を吹き込みます。（吐物などがある場合は省略することができます。）

⑥AEDが到着するまで、胸骨圧迫と人工呼吸を繰り返します。

※他の人と交代して続けます。交代時間は最小限に！

※胸骨圧迫の3原則T・H・T

・Tuyoku（強く） ・ Hayaku（速く） ・ Taemanaku（絶え間なく）

⑦AEDを使います。

電源を入れ、音声ガイダンスに従います。慌てずに落ち着いてみましょう。

※周囲の人は静かにしないと音声聞こえません。

※電極パッドを体に貼る時、汗で濡れていたら貼る部分をタオル等で拭きます。

※心肺蘇生（胸骨圧迫・気道確保・人工呼吸・AEDの使用）を救急隊が到着するまで繰り返します。

※救急隊が到着すれば、電気ショックを何回したかを報告し、引き継ぎます。

答え：躊躇せずに心肺蘇生をします。

