



▶▶ 令和 3 年度 日出地区健康づくり推進協議会 例会①・研修会のご報告

第 1 回目の例会と研修会を開催しました。

お忙しい中ご参加いただき
ありがとうございました

令和 3 年 6 月 8 日（火）、新型コロナウイルス感染予防の為に手指消毒・体温測定・マスク着用・換気・三密の回避を行い、午後 6 時～7 時、日出町中央公民館ホールにて、日出地区健康づくり推進協議会の第 1 回目の例会と研修会を開催しました。（日出地区推進員 29 名中 22 名出席）

会長あいさつの後、本年度最初の例会のため、簡単な自己紹介（地区・氏名・ひと言）を行いました。引き続き、日出町健康増進課より、健康づくり推進員の役割について、新型コロナウイルス、健康づくり応援だより等に関する講話がありました。

その後、会長より日出地区健康づくり推進協議会の年間計画についての確認と、本年度の総会資料の事業計画についての話があり、事業計画については、新型コロナウイルスの感染状況を考慮しながら、臨機応変に実施したい旨の説明がありました。

併せて、当面の行事として、日出地区グラウンドゴルフ大会の開催日の周知と、参加人数の報告日等の段取りについての説明もありました。

最後に、昨年実施した各区での味噌汁等による塩分計の測定については、本年度は、各区において実施を希望する場合は、会長宅に塩分計を保管しているの、申し出があれば、自宅まで届けることとなりました。



▶▶ 熱中症にご注意ください！

熱中症は命に関わる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。日常生活における予防は、脱水と体温の上昇を抑えることが基本です。

【日常生活での注意事項】

暑さを避けましょう

エアコンや扇風機を上手に利用し、暑い日は無理をしないようにしましょう。特に急に暑くなった日等は注意が必要です。涼しい服装などの工夫もしましょう。

こまめに水分を補給しましょう

のどが渇く前に水分補給をしましょう（1日あたり 1.2ℓを目安に）。

※大量に汗をかいた時は塩分補給も忘れずに

日頃から健康管理をしましょう

体温測定、健康チェックを日頃に行い、体調が悪く感じた時は、無理をせず自宅で静養しましょう

熱中症は、室内でも多く発生しています。夜も注意が必要です。



裏面もご覧ください

令和3年度 日出地区健康づくり推進協議会 グラウンドゴルフ大会のご報告

日出地区グラウンドゴルフ大会が、7月1日（木）黒岩グラウンドで開催されました。

今年もコロナ禍での開催となり、当初は6月に開催する予定でしたが、感染拡大を受けて、この日に延期となりました。参加者は12地区72名。屋外行事とはいえ、全員がマスク着用で感染対策には十分留意しました。

当日の天気予報では、この日は曇り。ところが、開会式前から急に雨模様となり、開催が一時危ぶまれましたが、みんなの願いが天に通じたのか、開始時には雨が上がり、予定通りスタートができました。

「このまま何とか昼まで天気がもってほしい」と祈りながらのゲームでしたが、期待も虚しく、途中で再び雨脚が強くなり、全チームが1ゲームを終えたところで、中断を余儀なくされました。

あいにくの天気の中、みなさん大変お疲れ様でした。（健康づくり推進員 副会長 阿部 稔）



成績表

	前半でプレイ							後半でプレイ						
スタートホール	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
プレイ区	南浜 (1区)	北浜 (2区)	若宮 (3区)	本町 (5区)	中央 (6区)	八日市 (7区)		佐尾 (9区)	上仁王A (10区)	上仁王B (10区)	東仁王 (11区)	堀 (12区)	内堀 (13区)	日出団地 (14区)
審判	佐尾 (9区)	上仁王 (10区)	東仁王 (11区)	堀 (12区)	内堀 (13区)	日出団地 (14区)		役員 (1区)	南浜 (2区)	北浜 (2区)	若宮 (3区)	本町 (5区)	中央 (6区)	八日市 (7区)
1R	116	98	113	109	107	122		90	85	96	92	102	86	92
2R	雨のため2ラウンド目は中止													
順位	⑫	⑦	⑪	⑩	⑨	⑬		③	①	⑥	④	⑧	②	④
ホールインワン	1名	1名											1名	

結果は次の通りでした。
おめでとうございます！

- 🌸優勝…上仁王A（10区）
- 🌸2位…内堀（13区）
- 🌸3位…佐尾（9区）
- 🌸ブービー賞…南浜（1区）
- 🌸ホールインワン賞…3名

