



※※※営業日のお知らせ※※※

ゴールデンウィーク (4/27.土~5/6.月)
期間中は休まず営業いたしております。
* 5月9.10日 (金.土) は振替休日となります *

みんなあつまれ!

こどもの日施設無料開放

中学生以下の子どもとその保護者(18歳以上)を対象に施設無料開放をいたします!

日時 : 2019年 5月 5日 (日・祝)

9:00~21:00まで(2時間以内)

小中学生単独での利用は午後6時まで

★中学生以下の子どもを対象に無料イベント
『プールワード DE クロスワード』を
予定しております。 ※詳細は曜日お知らせいたします



南市民プール
を宜しくお願い
いたします



寒かった冬が過ぎ、ようやく春らしい日差しも感じられるようになりまし。新しい元号を迎えるにあたり、『何かを始めたい!』また、『これまでを振り返り、再スタートしたい!』とそんな気持ちになりますね。
南市民プールでは4月から新しい教室がスタートします! スタッフ一同、教室だけでなく、皆様のスタートのお手伝いが出来ればと思っております。
どうぞよろしくお願いたします。

チケットクラスのご案内

(点検日、祝日、夏期間、臨時休館日、年末年始を除く下記の曜日と時間に開講予定です)

	教室名	対象者	開催期間	曜日	定員	回数
1	ビギナースイムクラス	15歳以上	4/2~3/24(通年)	火	10名 (先着順)	41
2	チャレンジスイムクラス					
3	平泳ぎ&バタフライクラス					
4	クロール&背泳ぎクラス		4/2~3/25(通年)	水		43
5	フロアストレッチ		4/2~3/25(通年) 夏期間開講予定 (8/14は休講)			48

※今年度より、チケットクラスの開催時間が45分⇒60分になりました!
※フロアストレッチの開催曜日が月曜⇒水曜になり、夏期間も開催予定です!

☆☆☆ 教室に参加するには チケット が必要です ☆☆☆

チケットは『10回券(5,000円)』、『5回券(2,800円)』、『1回券(600円)』の3種類がございます。
2回事務所にて販売をしておりますので、ご購入をお願いいたします。

↓
ご購入後、教室当日15分前から1階窓口にて受付をすませてください。



《血の巡り》

南市民プール ミニ講座



皆さん、自覚症状もなく、なんとなく体調が悪い…ということはないですか？
これは「ちょっとおかしい」と身体からのサインです。早く気づいて軌道修正する必要があります。
健康を維持したり、病気を防いだり…というポイントは「血の巡り」にあります。
血液は身体中を巡って細胞に酸素や栄養を運び、それから二酸化炭素や老廃物を回収するという物質交換「新陳代謝」を行っています。
血液がさらさらで身体中を巡っていれば、新陳代謝もスムーズに行われます。ですが、この「血の巡り」が何らかの原因で悪くなったりすると、疲れやすくなったり眠れなくなったりするなど、身体全体に不調が出やすくなります。

《改善に役立つ5つのポイント》

やってみてね♪



- ①食生活
 - ・食べた物の3分の2は体温維持に使われます。
 - ・毎日同じ時間に食べると体内時計がスムーズに働き、体調もよくなります。
- ②運動
 - ・どこかでわざわざ運動を行いに行くのではなく、歩いてみる・テレビを見ながらストレッチ・散歩するなど日常生活の中でできるところから行う。
- ③身体を温める
 - ・身体を温めることも血の巡りには必要です。寝る時、首から二の腕、背中の上部を冷やさないようにしましょう。
 - ・入浴も大切！体温より少し高い38～40度のお湯にゆっくり入るのもことも欠かせない習慣です。
- ④リラックスする
 - ・自律神経のバランスを整えるには睡眠やリラックスも大切です。（入浴剤、アロマ、ハーブティなど…）
 - ・自分が気持ちいいことを、心地よいと思う範囲で行い、頑張りすぎないことも大切です。
- ⑤衣類で保温
 - ・自律神経が瞬時に対応できる温度差は7度まで…と言われています。なので、屋内外の温度差はあまり大きくひらかないように心がけましょう。

スタッフ研修

～消防訓練 & 救急救命研修会～



3月の点検日を利用してスタッフによる消防訓練、応急処置や緊急時のスタッフの連携についての研修会を実施しました。

《消防訓練》

消防訓練は年2回実施していますが、避難ルートの再確認、誘導、また、消火器を使っての消火訓練・訓練とはいえ緊張します！



1階の男子更衣室から出火！
皆さんを安全に誘導後、人数・けが人はいないかなどを確認後、報告です！

消火訓練！『火事だー！』
声で知らせて消火器を持って走り出します！



消火器を持っていざ、消火！
壁に向かって本番さながらに行います。



《応急処置・緊急時の連携訓練》

応急処置の重要性・心肺蘇生法など大切な命を救うために必要な行動や予防するための勉強会です。今回は止血法・緊急時のスタッフの連携について学びました。



三角巾を使って、包帯を作る練習や、止血の仕方も直接的・間接的に止血する方法を学習しました。



頭部に出血が・・・



『もしも・・・プールサイドで倒れた方がいます。』
監視・受付・事務所のスタッフそれぞれ、どこに動き、何をすれば最善に傷病者をいち早く救助できるか・・・意見を話し合います。

利用者の皆様に安心してご利用していただくために、これからも継続して研修を実施していきます。次回は、実際に事故を想定しての模擬訓練を行います！

