



## ☆ご利用方法について☆ もう一度、再確認!



季節がよくなるにつれ、皆さん活動的になり、少しずつ利用される方が増えています。もう一度利用方法などをご紹介します。

- 現在、通常どおり【**当日来館による先着受付**】になっております。ただし、プール場内の利用人数が上限に達する場合はお待ちいただく場合がございます。空き次第、順次ご案内いたします。  
(1回の利用は**2時間以内**(更衣を含む※**延長不可**)とします)
- 利用の際には、受付にて【**チェックシート**】のご記入をお願いしています。  
(※2回目以降はチェックカードのご提示)
- 館内には靴箱がございません。**靴を入れる袋が必要**になりますのでご用意ください(有料:10円)
- **マスク着用**でご来館ください。
- 冷水器がご利用できません。飲み物をご用意ください。
- 館内では人と一定の間隔をあげ、大きな声での会話、声かけ等はお控えください。

緊急事態宣言もようやくやくあけ、春の日差しに気分も明るくなる季節がやってきました。駐輪場奥の花壇には、昨年末、植えたチューリップが芽をだし、花を咲かせました。次の季節は何のお花で満開にしようか思案中です。緊急事態宣言は解除されたとはいえ収束の見通しが立たない中、いくつもの制限にご理解いただき、感謝申し上げます。安心・安全に引き続きご利用いただけます。スタッフ一同努力してまいります。



## スタッフドキュメント

### ◆◆◆ 消火避難訓練 ◆◆◆



3月の点検日を利用してスタッフによる消火避難訓練を実施しました。毎月、南市民プールでは様々な研修を行っています。

毎年行っている講習ではありますが、消火器の場所の確認、火事を想定しての避難誘導・消火訓練を真剣に取り組みました！実際は自分がどこにいてどのような状況の中で、利用されてる皆様に安全に避難させることができるのか・・・

たくさん、反省点が見つかりました。なかなか難しいものです。次回はスムーズに行いたいと反省した研修でした。



まずは座学です。プールで火事が起きた場合、どのような行動をとればよいか、みんなで考えます。



館内図に消火器がどこに設置されているか、示します。

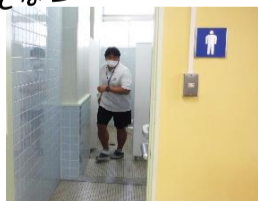
どなたかいませんか？

訓練開始です！  
消火失敗！消防署に連絡します！

119番・・・



各場所確認しながら、安全に避難誘導を・・・



しっかり支えて・・・



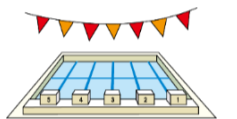
お怪我をされている方、いません・・・

怪我をしている人がいないかなど・・・様々な状況を報告します。



消火器の使い方を学習後は、実際に消火訓練を行います。

## スタッフ紹介



新しくスタッフが増えました！  
皆様どうぞよろしくお願いいたします



初めまして【榎宮 凌】と申します。

フルコンタクト空手を13年間していました。明るく元気に頑張りますので、気軽に声をかけてください。よろしくお願いいたします。



初めまして【浦山 いきる】と申します！

6年間サッカーをしていました!!  
まだまだ未熟ですが笑顔で頑張りますのでよろしくお願いいたします。



# 《 すわったままで !(^^)! 》



南市民プール ミニ講座

春の暖かな日差しに誘われ、どこかでかけたくなる季節になってきました。運動を始めるにはとても良い時期になりましたね。ただ、いきなり今までと同じように運動を行うと、しばらく身体を動かさないうえに、はたしてとても危険です。少しずつ身体を動かすことに慣れていきましょう。今回は【座ったままで】身体をほぐすことができるストレッチをご紹介します。身体をほぐすことは疲労回復やけがの予防だけでなく、気持ちのリフレッシュにも効果的です。深呼吸してやってみませんか？

※しっかりと安定した椅子で行いましょう  
※息を止めず、ゆっくり長く吐くように行いましょう

ポイントだよ♪



南区広報キャラクター  
ため蔵くん

## ★背中・腰★

おなかに力を入れて、背中を丸めるイメージだよ

- ①おなかを引っ込め、おへそを覗くように背中をまるめます。
- ②手のひらを内側に向け手を組みます。息を吐きながら、両腕を前に伸ばします。



## ★胸★

あごを少し上にあげる感じで

- ①顔を正面に向けて背筋を伸ばし、いすの前の方に座ります。
- ②後ろで手を組み、組んだ手を下に引きながら、胸をはります。(両手で背もたれ又は座面をつかむでもよい)



組んだ手を後ろにひくように…胸をはります

## ★肩・背中・腰★

目線は手のひらをみるといいよ

- ①右の手のひらを上に向け、左足のつま先の方向に斜めに腕を下げます。(顔は手のひらの方向に。上体をひねりながら倒します)  
※反対側も同様に行います。



## ★体側★

- ①肘を曲げ、手のひらを頭の後ろにおき顔を斜め上に向けます。
- ②肘を上あげながら、あげている側の体側を伸ばします。



目線は曲げた肘をみるように…

## ★肩関節の周り★

無理しないようにゆっくりと…

- ①手の甲を腰に当てます。(脇は開いて肘は身体から離す)
- ②曲げた肘を手前からもう片方の手でもち、引き、きつと感じたところでキープします。



## ★股関節★

- ①いすの前の方にすわり、つま先は外側に向け、股関節を広げます。
- ②膝の内側にそれぞれ手のひら、または肘をあて、外に向かって押し出す(背筋を伸ばし、胸をはったまま上体をまえに倒します)



## ★太ももの表側・股関節★

手首をうまく使って太もも全体をさすってね

- ①いすにすわり、片方の太ももの内側と外側を手首でさすります。
- ②太ももの付け根をもみます。(もむことにより血液の流れがよくなります)



## ★太ももの裏側・ふくらはぎ★

- ①いすの前の方に座り、背筋をのばす。
- ②伸ばす足の踵を床につけ、つま先は上に向けます。(膝はまっすぐに伸ばします)
- ③背筋を伸ばし、胸をはったまま、上体を前に倒します。



踵を遠くに伸ばすように(膝は曲げない)