



▲健康体操教室

【沿革】
榑協町体育協会は、昭和22年に発足しました。平成16年の市町村合併に伴って、現在の榑協地域体育協会となり、薩摩川内市体育協会の加盟団体として活動しています。
本協会は、7つの専門部(相撲、グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、ソフトボール、バレーボール、ホッケー、ひわきYOU遊スポーツクラブ)で構成されています。

- 【主な大会】**
- 藤本相撲大会(年1回)
 - 市比野相撲大会(年1回)
 - 社会人バレーボール大会(年2回)
 - 地区コミュニティ対抗バレーボール大会(年2回)
 - 社会人ソフトボール大会(年5回)
 - 地区コミュニティ対抗ソフトボール大会(年1回)
 - グラウンド・ゴルフ大会(年3回)
 - ホッケーフェスティバル(年1回)
 - 各スポーツ大会の開催に当たり、地域の伝統や特色を生かし、各専門部が地域貢献を目的とした活動を行っています。

【グランド・ゴルフ場の新設】
本年4月には、旧榑協高校跡地に、全面天然芝でアン



▲ホッケーフェスティバル

【ホッケーの町】
昭和47年に本県で開催された太陽国体で、当時の榑協高校がホッケー競技の会場になりました。これをきっかけに同地域にホッケーチームが発足し、全国大会で優勝するチームも出るほど盛んになりました。



▲市比野相撲大会

ジュレション(コース上の起伏)がある本格的なグラウンド・ゴルフ場がオープンしました。今夏には既に利用者1万人を達成しており、今後幅広い年代の利用者拡大とますますの競技の普及を図ります。



▲グラウンド・ゴルフ大会



▲水泳教室

【ひわきYOU遊スポーツクラブ】
ひわきYOU遊スポーツクラブは、子どもから高齢者まで、幅広い世代の人がスポーツを通して交流することで、健康づくり・仲間づくり・生き生きします。

- 【役員・問合せ先】**
- ▼ 会長 片平 哲三
 - ▼ 副会長 牟礼 靖子
 - ▼ 副会長 仙名 幸士
 - ▼ 事務局長 徳永 加奈子
- ☎ 080(9053)1546

【今後の活動】
2020年には、東京オリンピックやかしま国体が開催されることもあり、スポーツへの関心が高まること予想されます。
榑協地域は、今回の国体でもホッケー競技の会場になっており、榑協地域体育協会およびスポーツ推進委員が一丸となって、大会の盛会を目指しています。
また、ニュースポーツの普及や、地域貢献を目的とした活動にも積極的に取り組んでいきます。

躍進

薩摩川内市

体育協会

Vol. 32

市体育協会の加盟団体から、今回は榑協地域体育協会を紹介いたします。

地域のスポーツ活動の促進を担う市スポーツ推進委員10人と協力し、イベントや地域住民の健康増進・世代間交流を目的とした幅広い活動を実施しています。

いきいき健康情報 vol.51

このコーナーでは、市民の皆さんの健康づくりに役立つ情報を掲載します。

インフルエンザ



インフルエンザと風邪の違い

	風邪	インフルエンザ
発症時期	1年を通じて散発的	冬季に流行
主な症状	上気道症状	全身症状
症状の進行	比較的ゆっくり	急激
発熱	通常は微熱(37~38度)	高熱(38度以上)
主症状(発熱以外)	・くしゃみ ・のどの痛み ・鼻水、鼻づまり など	・咳・のどの痛み・鼻水 ・全身の倦怠感 ・食欲不振・関節痛 ・頭痛 など
原因ウイルス	ライノウイルス、コロナウイルス、アデノウイルスなど	インフルエンザウイルス

インフルエンザは、突然現れる高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛など全身の症状が強いのが特徴です。さらに、気管支炎・肺炎、子どもでは中耳炎・熱性けいれんなどを併発し、重症になることもあります。

特に高齢者、呼吸器や心臓などに慢性的な持病のある方は、十分に注意する必要があります。

予防の基本

● 流行前に

インフルエンザワクチンを接種
ワクチンは、接種後2~3週間有効になるため、流行前の12月上旬頃までの接種をお勧めします。

● インフルエンザが流行したら

- 人混みや繁華街への不要不急の外出を控える
- 外出時にはマスクを着用
- 室内では加湿器などを使用して適度な湿度に

インフルエンザは、感染した人の咳・くしゃみなどの飛沫と共に放出されたウイルスを吸い込んだり、接触したりすることで感染します。流行してきたら、人混みや繁華街への不要不急の外出を控えましょう。空気が乾燥すると、のどの粘膜が渇き、ウイルスが体内に滞留しやすくなります。室内では、加湿器などを併用して適切な湿度(50~60%)に保ちましょう。

□ 十分な休養

日頃からバランスのよい食事と十分な休養を取り、体力や免疫力を高めましょう。

□ 手洗い、うがいの励行

帰宅時に手洗い・うがいをする
ことは、手指や口内に付着したウイルスを除去する有効な手段です。感染予防に心掛けましょう。

□ 咳エチケット

咳などの症状があるときは、周りの人へうつさないよう、マスクを着用しましょう。

インフルエンザにかかったら

- 早めの受診
- 安静と休養
- 十分な水分の摂取
- マスクの着用
- 外出の自粛

薬の使用に当たって

□ 用法、用量、期間を守る
体調が戻っても、自己判断で薬の服用を中断するのは危険です。薬剤師の服薬指導を必ず守りましょう。

学校の場合、インフルエンザを発症したら、最低でも5日間は休まなければなりません。出席・出勤のタイミングについては自己判断せず、診察を受けた医師や学校・職場に必ず確認しましょう。