



NPO法人佐土原スポーツクラブ

クラブたより

R元年度
3月号

平成から令和に変わった記念すべき元年度が終わろうとしています。一年間お世話になりました。来年度もどうぞよろしくお願い致します！新型肺炎の広がりが心配ですね、うがい・手洗い等健康管理で乗り切りたいですね！

* 新年度更新手続きのお願い *

♡プレゼントのご案内♡

3月中にR2年度更新の申込み用紙を提出して下さった方の中から、抽選で30名様にクラブグッズ等を進呈いたします。発表はクラブたより5月号で！お手続きはお早目に(*^_^*)

A賞: クラブタオル × 10名

B賞: お楽しみ × 20名



★ 月謝制教室の皆様へ ★

3月27日の口座振替にて、「年会費」「スポーツ安全保険料(小中学生のみ)」「4月分月謝」を振替させていただきます。

来年度退会予定の方は、3月15日(日)までに下記事務局へご連絡ください。

* 楽しかった「元気げんきまつり」*

2月16日(日)に、佐土原体育館にて、広瀬小学校区地域づくり協議会主催の「元気げんきまつり」が開催され、玉入れ・グラウンドゴルフ・リレー障害物ルー・せんぐまき・抽選会などで、たいへん盛り上がりしました。佐土原スポーツクラブもスポーツバイキングを担当し、ティスゲッター・スカットボール・わなげ・ボウリングなどを皆様に楽しんでいただきました。特に人気があったのはパラリンピックの正式種目である「ポッチャ」競技です。ポッチャは、赤組と白組に分かれ、どちらかが白いボールを先に投げ、その白いボールの近くに赤・青それぞれのチームがボールを投げるといったゲームです。白いボールに近いチームの勝ちになるという簡単なゲームなので、みんなが楽しめます。今回は、高齢者の方々を中心に体験していただきました。



☆ 健康知恵袋・手洗い編 ☆



ウイルスが粘膜に付着すると数分から20分で細胞内に入り込んで増殖。その感染ルートで一番多いのは自分自身の手だそうです。ある調査で、人は3時間で鼻を平均16回、唇を平均24回触るといった報告があります。つまり、外出の際は病原体が手に付着する機会が多く、その手で目・鼻・口を触ると感染するリスクが高くなるのです。石けんで丁寧に手洗いを細目に行いましょう！

NPO法人佐土原スポーツクラブ

〒880-0211 宮崎市佐土原町下田島19276-3

TEL 73-4442 FAX 71-1740

