

名は“不死身クラブ”

野渡地区 広報連絡委員 中村 良雄

私は今年75歳になり、後期高齢者の仲間入りをしました。運動不足解消のため野木町のソフトボールクラブに所属して、毎週日曜日に練習をしています。クラブの名称は「富士見スポーツクラブ」です。

30歳代後半に結婚して埼玉から野渡に越してきて、しばらくは近所の人達と硬式テニスを楽しんでいました。ソフトボールクラブには子供が中学生になった頃、子供の知り合いの父兄からのお誘いを受けて入部しました。

当時の部員数は14、5名で、私は年齢が50歳台になっていましたがまだかなり元気でした。他のメンバーの年齢は私を挟んで上下10歳位の幅がありました。「21世紀杯」という野木地域と古河地域から3チームずつ集まった計6チームによるリーグ戦に参加しており、毎週日曜日は練習や試合に明け暮れていました。会場は思川の河

川敷にある野渡グラウンドで行われていました。リーグ戦は年に2回あり、優勝を掛けて戦いを繰り上げていました。

我がクラブもそれまでの歴史において何度か優勝も経験しましたが、成績の如何にかかわらず皆ソフトボールが好きでした。しかし、ここで問題がありました。その後部員があまり増えずメンバーの高齢化が進んでいったことです。徐々に、元気で若い他のチームの打球の速さが危険に感じられるようになってきました。さらに追打ちをかけたのが「コロナ」の流行で、リーグ戦が中止になりしばらくは試合も無くなってしまいました。そこで試合には参加せずに、ソフトボールを通じて運動を続けようという方針に変えて活動しています。

今はソフトボールに加えてバドミントンも練習メニューに入れており、最高齢の人は84歳になりますがまだまだ元気で活動しています。私は心の中では「**不死身クラブ**」だと思っています。



健康タウンのぞき 100

問健康福祉課 ☎(57)4171



熱中症警戒アラート

全国運用中

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。

発表された情報はテレビ、SNSを通じて発信されます。



熱中症とは

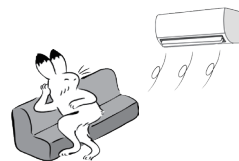
暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたし、重症となると死に至ることもあります。熱中症予防のために、下記のような予防行動を実践しましょう。

熱中症を防ぐためにできることを！

- 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給しましょう
- 扇風機やエアコンを適切に使用しましょう
- 外出時には日傘や帽子を着用しましょう
- 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用しましょう
- 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩をとり、無理はしないようにしましょう
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やしましょう
- 熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう

※高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障がい者等は熱中症になりやすい方々です。

これらの熱中症のリスクが高い方には、身近な方から、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分・塩分補給等を行うよう、声をかけましょう。



暑さ指数(WBGT)とは

暑さ指数(WBGT)とは、気温、湿度、輻射熱(日差し等)からなる熱中症の危険性を示す指標で、「危険」「厳重警戒」「警戒」「注意」「ほぼ安全」の5段階があります。段階ごとに熱中症を予防するための生活や運動の目安が示されていますので、日常生活の参考にしましょう。

環境省熱中症予防情報サイト

