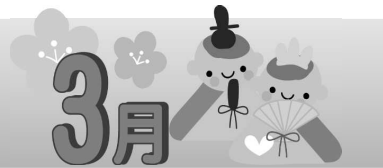


# 富岡町さくらスポーツ情報誌



寒いが続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。引き続き感染症予防に努めましょう！今月は軽登山や、町民ウォーキングが予定されています。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	<b>元気アップ教室</b> ・郡山市富田団地1～3号棟集会所 10:00～11:30 ・いわき市下神白団地集会所 ①9:00～10:10 ②10:20～11:30 ③11:40～12:50 ・いわき市湯長谷団地集会所 10:00～11:30	<b>元気アップ教室</b> ・富岡町高齢者等サポートセンター平沢 10:00～11:30 ・大槻北公民会館 14:00～15:30 ・北好間団地集会所 14:00～15:30 ・日和田団地 10:00～11:30 <b>介護予防専門プログラム</b> ・ディサービスもとまち 10:00～11:30	<b>元気アップ教室</b> ・福島市さくらサロン 13:30～15:00 <b>ノルディックウォーキングセミナー</b> ・富岡町内 10:00～11:30	<b>元気アップ教室</b> ・大玉村横堀平団地住宅集会所 10:00～11:30 ・南相馬市スポーツセンター 10:00～11:30 <b>介護予防専門プログラム</b> ・学びの森 小ホール 10:30～12:00 <b>ノルディックウォーキングセミナー</b> ・いわき公園 10:00～11:30	とみおか健康お弁当作り教室 10:00～12:00 ※2月5日より延期	<b>軽登山クラブ 「鹿狼山登山」</b> (※2月6日より延期)
7	8	9	10	11	12	13
	<b>元気アップ教室</b> ・郡山市富田団地1～3号棟集会所 10:00～11:30 ・いわき市下神白団地集会所 ①9:00～10:10 ②10:20～11:30 ③11:40～12:50 ・いわき市関船団地集会所 10:00～11:30	<b>元気アップ教室</b> ・富岡町高齢者等サポートセンター平沢 10:00～11:30 ・大槻北公民会館 14:00～15:30 ・北好間団地集会所 14:00～15:30 ・ディサービスもとまち 10:00～11:30	<b>元気アップ教室</b> ・安積団地 14:00～15:30 ・福島市さくらサロン 13:30～15:00 <b>ノルディックウォーキングセミナー</b> ・富岡町内 10:00～11:30	<b>元気アップ教室</b> ・学びの森 小ホール 10:30～12:00 <b>ノルディックウォーキングセミナー</b> ・開成山公園 10:00～11:30	<b>元気アップ教室</b> ・四ツ倉団地集会所 ①9:20～10:30 ②10:40～11:50 ・四倉サロン 14:00～15:30 ・郡立診療所 14:00～15:30	
14	15	16	17	18	19	20
		<b>元気アップ教室</b> ・ディサービスもとまち 10:00～11:30	<b>元気アップ教室</b> ・富岡町役場いわき支所多目的施設 ①9:00～10:30 ②11:00～12:30	<b>元気アップ教室</b> ・学びの森 小ホール 10:30～12:00 <b>ノルディックウォーキングセミナー</b> ・いわき公園 10:00～11:30	<b>とみおか健康カレッジ</b> ・「町長講話」 10:00～14:30	祝日のため休館日
21	22	23	24	25	26	27
		<b>元気アップ教室</b> ・ディサービスもとまち 10:00～11:30	<b>元気アップ教室</b> ・富岡町役場いわき支所多目的施設 ①9:00～10:30 ②11:00～12:30 ・安積団地 14:00～15:30	<b>ノルディックウォーキングセミナー</b> ・開成山公園 10:00～11:30	<b>元気アップ教室</b> ・四ツ倉団地集会所 ①9:20～10:30 ②10:40～11:50	<b>霞ヶ城公園 ウォーキング</b> (二本松市)
28	29	30	31	☆お知らせ☆ 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため2月5日(金)に予定していた、とみおか健康お弁当作り教室は3月5日(金)へ、2月6日(土)に予定していた軽登山「鹿狼山登山」は3月6日(土)に延期となりました。ご了承ください。		

# 富岡町さくらスポーツ情報コーナー

## 元気ウォーキングの表彰をしました！

昨年4月より当法人で実施している、元気ウォーキングでカード6枚全てクリアした、菅野さと子さん、斎藤キヨ子さん、横山京子さんの3名に完歩賞と記念品を贈呈させていただきました。

これで最後の6枚目までクリアした方は4名となりました。まだまだ新型コロナウイルス感染症の拡大が止まらない状況が続いておりますが、外をウォーキングすることで少しでも体を動かし、健康維持に努めていただければと思います！



菅野さと子さん



斎藤キヨ子さん



横山京子さん

## 「霞ヶ城公園ウォーキング」参加者募集！

- 1 主催 富岡町教育委員会
- 2 共催 公益社団法人富岡町さくら文化・スポーツ振興公社
- 3 場所 二本松市 霞ヶ城公園周辺
- 4 期日 令和3年3月27日(土)
- 5 対象者 富岡町民・富岡町さくらスポーツ会員等
- 6 参加費 4,000円
- 7 持参物 昼食、マスク、飲み物、タオル、雨具、その他各自必要なもの
- 8 行程 (共通) 霞ヶ城公園駐車場着→開会式・準備体操→公園内ウォーキング→  
昼食・自由散策
- 9 申込・問合せ 令和3年2月19日(金)～3月12日(金)までに、お電話にてお申込みください。各バスとも定員になり次第締め切ります。
- 10 バス乗車 Aコース：富岡(学びの森・栄町団地・曲田団地・富岡IC駐車場)・四ツ倉団地  
Bコース：下神白団地・泉駅 Cコース：サトウハチロー-好間笑顔  
Dコース：郡山支所・富田団地 Eコース：サトウハチロー-平沢・横堀平団地  
Fコース：福島絆さくらサロン Gコース：現地集合(自家用車)  
※各バスとも最大20名までの乗車とさせていただきます。  
※参加者の人数によってはバスの組み合わせに変更がある場合がございます。
- 11 その他 ○ウォーキングのコースは、健脚(約3km)と散策(約1km)がございます。  
○新型コロナウイルス感染症の状況によっては、内容に変更又は中止する場合がございます。  
○駐車場を使用できない時は、乗車場所の変更をお願いする場合がございます。  
○昼食は各自で必ずご持参ください。



## ☆新型コロナウイルス感染症関連情報

新型コロナウイルス感染症の影響により、マスクを付ける機会が増えています。先日マスクやフェイスシールド等の効果ということで、実験結果が公表されました。

現在主に使用されているマスクの素材は、不織布、布、ウレタンの3種類が主流となっており、それぞれに効果の違いがあることが分かりました。下の結果や表を参考に、今後マスクを着用する際の参考にされてみてはいかがでしょうか？(例：室内で飛沫を飛ばさないようにする場合は不織布、外でウォーキングをしなが着用するならウレタンなど)

### ■マスクやフェイスシールドの効果 (スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果)

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
吐き出し飛沫量	100%	20%	18-34%	50% <sup>*2</sup>	80%	90% <sup>*2</sup>
吸い込み飛沫量	100%	30%	55-65% <sup>*2</sup>	60-70% <sup>*2</sup>	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

\*2 豊橋技術科学大学による実験値

(資料引用：国立大学法人豊橋技術科学大学 令和2年10月15日第3回定例記者会見より)

## ☆かくれ脱水に注意！！☆

脱水症状といえば、夏場とイメージしがちですが、実は冬場にも起こりやすくなっています。主な原因として「乾燥」が挙げられます。湿度が低く、乾燥する季節は水分蒸発が進むため、より水分が失われやすい傾向にあります。また、暑い夏に比べると喉の渇きを感じにくいので、水分を積極的にとらない人も多くなりがちです。結果的に、体の外へ出ていく水分が多く、体内に補給される水分が少なくなるため、水分が不足しやすくなってしまいます。

このように、知らず知らずのうちに水分が失われ、自覚のないまま脱水症状に陥ることを「かくれ脱水」といいます。

「かくれ脱水」を防ぐには、こまめな水分補給が必要です。必要な量には個人差がありますが、1日1.5ℓ程度を目安に時間を決めてとるようにしましょう。また、就寝中にも汗をかくので、朝起きたときにコップ1杯以上の水を飲んでみてください。血液中の水分が不足すると血液が濃くなり、血栓ができやすくなり、脳梗塞や心筋梗塞などのリスクも高まるので、注意が必要です。

また、加湿器を使ったり、濡れたタオルや洗濯物を室内に干すことで湿度を保つことも大切になってきます。

### お問合せ先

公益社団法人富岡町さくら文化・スポーツ振興公社 (通称・富岡町さくらスポーツ)

〒979-1111 福島県双葉郡富岡町小浜 481 TEL0240-22-2690 FAX0240-22-6778

利用時間 9:00～17:00 (月・火・木・土・日) 9:00～21:00 (水・金) (祝日は休館となります)