

NPO法人

# 調和SHC倶楽部

SPORTS HEALTH CULTURE

発行責任者  
調和SHC倶楽部  
会長 鈴木るい子

会員募集中

年会費  
大人 5,400円  
子ども 1,800円  
(高校生まで)  
入会金 1,100円



## 2021年度第19期通常総会報告

2021年6月20日(日)に第19回通常総会が大町スポーツ施設会議室で開催されました。今回は新型コロナウイルス感染予防のため会員の皆様には総会出席を自粛して頂きました。24名の出席者と郵送による表決権行使者350名で正会員654名の過半数を超え総会成立要件を満たしました。

調和SHC倶楽部鈴木会長の挨拶に続いて、来賓として調布市生活文化スポーツ部オリンピック・パラリンピック担当次長兼スポーツ振興課長徳永孝正様にご挨拶をいただきました。インディアカサークル所属の関竜也議長の議事進行により5つの表決案件2020年度の活動報告・決算報告と2021年度の事業計画・活動予算は表決権行使書の集計結果賛成多数となり承認されました。

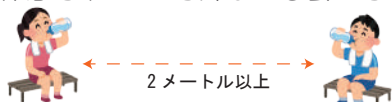
今回は役員改選期にあたり、21名の理事と2名の監事が選出され承認されました。一旦、理事と監事が退席して臨時の理事会を開催し、新しい役員体制が決定され発表されました。会長は鈴木るい子、副会長は大井優と荊澤加代子、専務理事は小高拓也、常任理事は池 誠、池田直美、坂野英義、高橋千代司、林部久子、松倉光子の6名、事務局長は三浦雅博です。この他、大松寛、木村璃由空、佐々木崇晴、田中正毅、辻民治、徳永みどり、姫野由利子、増倉幸子、門馬由美、山岸修は理事に、稲垣博司(再任)と畑野正美(新任)は監事となります。

## 猛暑・熱中症に注意!

### 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

#### 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温、湿度の高い中でのマスク着用は要注意!
- ・屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合はマスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け周囲の人との距離を十分にとった上でマスクを外して休憩を(マスクを外したら会話をしない)



#### 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は無理せず自宅で静養



#### 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分



#### -お願い-

寝不足や食生活が熱中症に直結します。体調管理が大切です。少しでも心配な場合、活動はお休みしてください。またお子様の体調は、保護者様がしっかりと管理してください。