



徳重地区会館だより



日頃より地区会館をご利用いただき、誠にありがとうございます。

気温がグングン上昇し、いっきに温くなりましたね。

運動する時は、水分補給をしっかりとこない休憩を多くとるなどし、教室においても身体の不調を感じたら我慢せず、部屋を出るなどの気分転換をして、安全に地区会館をご利用下さい。

館長

快適だと感じるために !

できるだけ毎日を快適に過ごしたいと誰もが考えますが、温度や湿度はどれくらいが過ごしやすいのでしょうか？

法令での基準 → 相対湿度 40%以上70%以下(普段つかっているのは、相対湿度)
(40%を下回ると乾燥を感じ、70%を超えると汗が乾かないので、不快を感じるようになる)

不快指数から考える → 不快指数とは、気温や湿度によって感じる「不快だ」という感覚を数値化したもの。

※ 不快指数が77になると不快に感じる人が出はじめ、
85になると93%の人が暑さによる不快を感じると言われている。
(身体に感じる蒸し暑さは風速等の条件によっても異なるため、不快指数とは必ずしも一致しない)



快適な気温と湿度を保つには、 換気が必要です !

気温が高くても湿度が低ければ不快さは減りますし、
気温が低くても湿度が高いと寒さを感じにくくなります。

蒸し暑い夏であっても、風が吹くだけで体感温度は下がり、
涼しく心地良く感じる事ができます。

エアコンをつけた部屋にいる時は、
定期的に窓を開けて空気を入れ替えましょう。

『お問い合わせ』

名古屋市徳重地区会館 受付窓口
住所 緑区元徳重一丁目401番地(ユメリア徳重内)
TEL/FAX 052-878-2055
E-mail otoiwase@tokushige-chikukaikan.jp
URL <http://www.tokushige-chikukaikan.jp/>

緑区ホームページ <http://www.city.nagoya.jp/midori/>
みどりっちFacebook <http://www.facebook.com/236741579795183>



よしだ館長

タスポニーに挑戦!!!



元々、体育会系の館長。昨年の着任以来ニュースポーツのタスポニーには興味津々。
メンバーの皆様のご厚意により晴れて体験してまいりました。



弾まないボールに戸惑いながらも手で打つ爽快感が気持ちいい♪
頭脳プレイもあるし、奥の深さがやみつきになるな～。

タスポニーって？

スポンジのボールを手で打つスポーツ。小さなコートで行われるので年齢問わず楽しめます。
ニュースポーツと言いながら、もう20年以上前から楽しまれています。

ありがとうございました。

上手な皆様に振り回されながらも楽しめました。いい汗かけました。(明日は筋肉痛!?)

緑フレンスタスポニー

メンバー募集中!!

5月 2, 8, 15, 22, 29 15:30~

6月 5, 12, 19 13:00~
26 15:30~

※直接、4階体育室へどうぞ!



皆さんも僕に日頃の活動を
紹介してください。
是非、参加させて頂きたいです。
お声かけてくださいね。