

# ハッスルパーク

2024年3月

子どもから大人までみんなが利用できる場所

総合スポーツセンター

ミニコミ紙

## 3月スケジュール / Monthly Schedule

日付	内容
3/11 (月)	休館日
3/16 (土)	無料公開日
3/27 (水)	利用者懇談会

日付	内容
3/1 (金)	屋内施設5月分一般受付開始
3/1 (金)	屋外施設4月分抽選申込用紙受付開始
3/7 (木)	屋外施設4月分抽選申込用紙受付締切
3/11(月)	屋外施設4月当選者受付開始(～19日)
3/23(土)	テニスコート4月分一般受付開始
3/24(日)	野球・運動場4月分一般受付開始
3/25(月)	屋外施設4月分電話受付開始

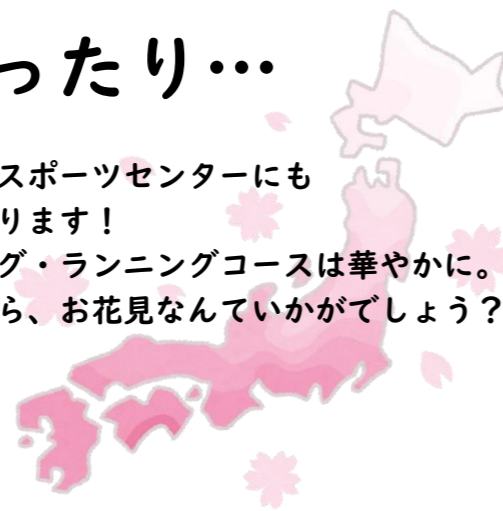
日付	主催	内容
3/2 (土)	【足立区教育委員会青少年課】	あだち子ども百人一首大会
3/3 (日)	【バレーボール連盟】	ジュニア大会
3/3 (日)	【フープインザット】	バスケット4on4大会 予選
3/7 (木)	【足立区友愛クラブ連合会】	カローリング大会
3/10(日)	【トランポリン協会】	第16回ジュニアスポーツ大会
3/17(日)	【バスケットボール連盟】	足立区高校生大会
3/20(水祝)	【カトレア会】	カトレア杯
3/23(土)	【スポーツ推進委員会】	和み杯
3/24(日)	【剣道連盟】	第76回都大会 足立予選大会
3/31(日)	【バドミントン協会】	団体戦

スケジュールは変更となる場合がございます。予めご了承ください。

## 桜の下を、歩いたり走ったり...



春になると総合スポーツセンターにも桜の花が咲き誇ります！  
特にウォーキング・ランニングコースは華やかに。  
体を動かしながら、お花見なんていかがでしょう？



ミズノ 足立区総合スポーツセンターLINE公式アカウントで最新情報をチェック！

ミズノ「足立総合スポーツセンター」のHPお知らせ欄では、  
各種お知らせ・ご案内の他、  
2019年～現在までのハッスルパークデジタル版を  
掲載しています。QRコードを読み取ってご覧ください！



### 【地下駐車場】

95台+身障者用2台 / 高さ2.2m  
※土曜(大会開催時)・日曜・祝日は地上駐車場  
(48台+身障者用2台) もご利用可能です。

### 【駐車料金】

100円/30分毎 最大1,000円  
◆ 営業時間8:30～21:00(閉鎖時間21:30) ◆

- 東武スカイツリーライン 竹ノ塚駅東口から  
①六町駅行き 足立総合スポーツセンター下車  
②綾瀬駅行き 南花畑下車
- つくばエクスプレス 六町駅から  
竹ノ塚駅東口行き 足立総合スポーツセンター下車

企画・発行・印刷 / 足立区総合スポーツセンター

指定管理者 あだちの未来協創グループ

〒121-0063 足立区東保木間2-27-1

TEL:03-3859-8211 FAX:03-3858-4497



ADACHI CITY

【今月の特集】  
『防災』—もしも、を考えよう—  
その他、スペシャルクライフコート体験会について

総合スポーツセンターでの防災訓練ってどんなことをしているの？



adachi general sports center  
Established in 1979



# 『防災』—もしも、を考えよう—

防災上の準備は、予測・備え・点検訓練の3つの要素から。今回は各々で出来る「備え」そして総合スポーツセンターの「訓練」についてご紹介します。

## 公助・共助そして【自助】

改めて、いま「防災」を自分ごとに

災害時、国や地方公共団体などが取り組む「公助」、地域や身近にいる人同士が助け合い取り組む「共助」、そして一人ひとり自らや家族で取り組む「自助」の3つのことが不可欠です。自らの命は自らが守る意識を持ち、特に災害時は自分が無事であることが最も重要です。改めて、一人ひとりが出来ることから—今回は主に備蓄品についてご紹介します。

### 例えば…

- ・飲料水…一人1日3リットルを目安に、3日分を用意  
そのほか、ペットボトルや缶入りのお茶や清涼飲料水などがあると便利。
- ・食品…ご飯（アルファ米など一人5食分を用意）、ビスケット、板チョコ、乾パンなど、一人最低3日分の食料
- ・下着、衣類
- ・トイレトイレットペーパー、ティッシュペーパーなど
- ・マッチ、ろうそく/カセットこんろ・ボンベ など。



※飲料水とは別に、物を洗ったり、トイレを流したりするための水も必要です。日頃から水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつもはっておくなどの備えをしておきましょう。

加えて、感染症対策としてマスク/手指消毒用アルコール/せっけん、ハンドソープ ウェットティッシュ/体温計なども。

◎乳幼児や高齢者、持病・アレルギーのある方は、それぞれの人に合った食品を最低2週間分、備蓄することが重要です。

### 【ローリングストックのすすめ】

『蓄える→食べる→補充する』ことを繰り返しながら、一定量の食品が備蓄されている状態を保つ、ローリングストック法。ローリングストックをすることで日頃から非常食を知っておくことができ、また普段の食べ物が備蓄品としても備えられる為、いざという時の食事によるストレスの軽減にも繋がります。



### 他にも

- ✓家の中の安全対策（家具転倒防止対策・家具配置の工夫・懐中電灯・スリッパ・SOS時のホイッスルなど音の出る物の準備）
- ✓外出先・商業施設・エレベーター・山や崖付近、運転中・電車やバスの中での避難方法を知っておく
- ✓津波警報・津波注意報が出たときの避難イメージ
- ✓家族で安否情報の確認方法を決めておく など。

参照：政府広報オンライン <https://www.gov-online.go.jp>

## 総合スポーツセンターの災害対策

みなさまに安心・安全をお届けするために、総合スポーツセンターが取り組んでいることをご紹介します。

1月号にも掲載しましたが、総合スポーツセンタースタッフは、防災訓練を年2回実施しています。

昨年は警報音の判断、救急要請、心肺蘇生法、AEDの正しい使い方、避難経路の確認を行い、災害時だけでなく日常でも起こりうることを想定した訓練を実施しました。毎年訓練内容は異なりますが、心肺蘇生法は毎訓練実施しております。

### 災害時・緊急時の警報音についての訓練



手話をういた訓練



### 避難経路確認



### 心肺蘇生法



### 障がいや怪我をされた方を安全に誘導する訓練



## 施設情報 トピックス

## 屋外各施設の訪問研修を行いました！

総合スポーツセンターでご案内や対応を行っている屋外施設について、実際に現地を訪問し状況確認を行いました。普段私たちは総合スポーツセンターの中で勤務していますが、テニスコートや河川敷の野球場なども予約対応を行っています。今回の訪問では、そのような施設の駐車場までのルート確認や、現地で勤務している管理人と状況確認など、より多くの情報を得られました。今後の利用者の皆様へのご対応に活かしていきます！



## 毎月開催！スペシャルクライフコート《体験会》のお知らせ

3月のパラスポーツ×レクリエーション体験会は、3日・24日です！



- ・ 3日(第1日曜日)、13:00~14:30 (ポッチャ・競技用車いすなど)
- ・ 24日(第4日曜日)、13:00~14:30 (コーフボールなど)

参加費は無料です。電話・窓口・区の講座予約システムで事前申し込みができ、予約状況により当日参加もOKです。【お問合せ】総合スポーツセンター 03-3859-8211

※普段も開放時は無料で遊んでいただけます！

## スペシャルクライフコート《体験会》をもっと詳しく！

総合スポーツセンターでは、皆様にパラスポーツ・スペシャルクライフコートを知っていただくために、毎月体験会を実施しています。今回は毎月掲載している上記体験会の内容を改めてご紹介します。

体験会の内容は2つあり、1つ目はポッチャ&競技用車いす体験会です。この体験会では、先月号に掲載した『ポッチャ』と、『車いすバスケット』などで使用される競技用車いすの乗車体験ができます。パラスポーツの中でよく知られている競技なので、まずは身近なパラスポーツから体験してみてください！

2つ目はコーフボール×レクリエーション体験会です。この体験会では、オランダ発祥のボールスポーツ『コーフボール』がメインになります。スペシャルクライフコートは、オランダの元サッカー選手【ヨハン・クライフ】氏設立の財団が世界各国に設置しているもので、障がいのある方もスポーツを楽しめるよう設計されたコートです。皆様にもスペシャルクライフコートでオランダ発祥のスポーツを知っていただきたく始めました。

体験会に来られる方の中には、知っているがやったことがないという方が多く、体験したら難しいけど楽しかったとお声をいただき、たくさんの方にパラスポーツを知っていただける体験会となっています。

障がいのあるなしに関わらず、たくさんの方にパラスポーツを知っていただければ、と思います。ぜひ、体験会へのご参加お待ちしております。



コーフボール

競技用車いす

ポッチャ

占い師： Tumugu.

### 3月の星座占い

#### おひつじ座

“あれ？思っていたのと違う…”と感じてしまうことがあるかも。それでも焦らず、自分の理想を持ち続けることが大事。“じゃあどうする？”の冷静さが必要。

#### おうし座

良い知らせや嬉しい話が舞い込む予感^^それに よって頑張ってきたことが報われる方も多しはず。迷い事がある方は、一歩前に踏み出す勇気を。

#### ふたご座

これまでずっと変わらなかったことに、大きな変化が訪れるかも。驚きはあるかもしれないけど良い変化です。チャレンジの気持ちで受け入れてみましょう。

#### かに座

今月は「スタート」。自分の経験や興味・得意を活かして、なにか始めることをオススメします。“誰かに任せよう・やってみよう”の気持ちは大敵です。

#### しし座

心穏やかに過ごせそうな1ヶ月。これまで“自分なんかか…”と遠慮していた事や受け入れ難かったことも、そろそろ受け入れてみると良いかも◎自信を持って。

#### おとめ座

ひとりでは上手く進められないことも、仲間や周りの協力で上手くいきます。頼ることが苦手な人は、小さなお願い事から練習を。

#### てんびん座

今月は勢いに任せることは控えて、よくよく検討を。答えが出ないときは、家族・仲間との団らんや動物と触れ合う時間が、ヒントになりそう^^◎

#### さそり座

ずっと願っていたことが叶ってもおかしくない月。“これはダメ”や“これじゃまだ”など、自分に厳しくしていたことが、これまで叶えづらくしていた原因かも。もっと楽に考えて◎

#### いて座

決断が肝です。新しい未来を描くなら手放しも必要。とは言うても心配しすぎることはありません。夜明け前が一番暗いと同じ。先は明るいです。

#### やぎ座

昇給や条件のいい仕事に就くなど、安定した財・お金にまつわる運が良い1ヶ月。普段と違ったお金の使い方をしてみるのも良いでしょう。お金の勉強をはじめるともオススメ◎！

#### みずがめ座

昔の経験が今（現状）に水を差すかもしませんが、過ぎたことに影響を受ける必要はありません。切り離して「今の自分」の望む選択をしましょう^^

#### うお座

一見アンラッキーに思えることも、その先の状況はなかなか良いようです。あとはタイミング。待つことも仕事のうちだと思って、今のうちに休んでおきましょう^^