

合気道道場の熱中症対策にも協力しています (2020年度)

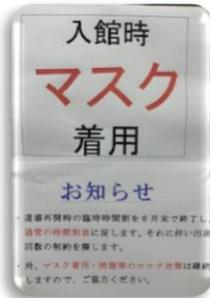
「暮らしお」は、今年も、東京都八王子市にある合気道の清心館道場で、熱中症対策に協力しています。

今年は新型コロナウイルスにより、日本中が大きな影響を受けましたが、合気道の稽古では相手との接触が避けられないので、より一層の注意が必要となります。

清心館道場では、緊急事態宣言期間中は休館としましたが、再開後もマスク着用、手指の洗浄・消毒、換気、床拭き等の徹底した感染予防対策を実施しています。

特にマスクをした稽古は通常以上に汗をかくので、こまめな水分・塩分補給が欠かせません。そこで、「暮らしお」では、今年も清心館道場に熱中症対策のポスターや塩飴（リーフレット付）をご提供させていただくこととしました。

道場生からは、「普通より汗をかくので、塩飴は塩分補給に助かる」、「リーフレットが分かりやすい。これから夏場に向け、熱中症対策を心掛けたい」等、大変好評で、「大変だけど新しい生活様式に慣れるしかない。コロナに負けず頑張っていきたい」とのコメントもありました。



合気道道場の熱中症対策にも協力しています（2019年度）

塩と暮らしを結ぶ運動推進協議会では、昨年に引き続き、東京都八王子市にある合気道の清心館道場で、熱中症対策に協力しています。

合気道の稽古は激しく、特に夏場の稽古では、エアコンが効いている道場内でも汗だくとなるので、熱中症対策には稽古後の水分や塩分補給が欠かせません。

そこで、塩と暮らしを結ぶ運動推進協議会では、今年も清心館道場に熱中症対策のポスターや塩飴をご提供させていただくこととしました。

道場内に掲示されたポスターを見て、「熱中症対策には水分だけではなく塩分の補給も必要なんだね」、「環境省が後援している活動なんだ」と関心する道場生もいました。

また、ご自由にお取りいただいた塩飴も大変好評で、「手軽に塩分補給ができていいね」、「今年もやってくれてありがとう！小学生クラスの子供たちが楽しみにしていました」、「家族や友人にも塩飴を勧めてみる」等々、道場生の皆様から感謝のお言葉をいただきました。



合気道道場の熱中症対策にも協力しています（2018年度）

塩と暮らしを結ぶ運動推進協議会では、東京都八王子市にある合気道の清心館道場で、熱中症対策に協力しています。

清心館道場は、佐原文東道場主が合気道以外にも鹿嶋神流剣術や内功錬成、坐禅も稽古・指導している武道と禅の会で、平成15年の開設以来、小学生から70代までの多くの道場生が日々稽古に励んでいます。

武道の稽古では一年中、汗を流しますが、特に夏場の稽古は発汗量が多いので、水分や塩分を適度に補給して、熱中症に気をつける必要があります。

そこで、塩と暮らしを結ぶ運動推進協議会では、道場生である会員の要請を受け、清心館道場に、熱中症対策ポスターや塩飴を提供させていただくこととしました。

道場内に掲示されたポスターを見て、「熱中症対策って結構大変だね」と興味を持たれた道場生もいました。

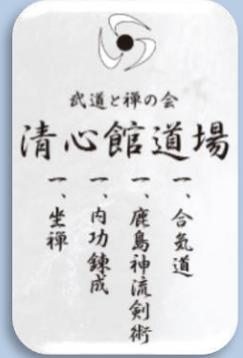
また、ご自由にお取りいただいた塩飴は、「稽古で消耗した塩分の補給に役立つ」と道場生の皆様に、大変ご好評をいただきました。



清心館道場



佐原文東道場主



稽古風景



道場内のポスターと塩飴