東筑摩塩尻 PTA 連合会　ガンバレ新役員研修会　議事録

平成 27 年 6 月 20 日㈯
午後 14：00～16：30　筑北小学校体育館
≪進行　伊賀雅志（群 P 幹事）≫

１．**開会の言葉**　　東筑摩塩尻連合会副会長　　倉田　　ゆか

２．**主催者あいさつ**　　県Ｐ連　安全互助委員会　委員長　　胡桃沢　公司
東筑摩塩尻ＰＴＡ連合会　　会長　　洞　　信夫

ＰＴＡ会員傷害・賠償補償制度を利用するにあたり、ケガ等の未然防止の為に、個々のＰＴＡの皆さんが、日頃の運動を心がける事や、発症時の対応策を学んでおく大切さをお話いただき、本日の研修の意義をご説明いただきました。

３．**講師紹介**　　会場校（筑北小学校）ＰＴＡ会長　　宮澤　　良治

４．**安全講習会**

①「安全互助制度」についての説明　　安全互助委員会　委員長　　胡桃沢　公司
（約 20）　　安全互助委員会　副委員長　　毛涯　二三男

配布された資料を基に、ＰＴＡ活動中のケガ、事故等、具体例をいくつかあげながら、賠償補償の対象になる場合、ならない場合等、分かりやすく紹介してくださいました。
◎質問は特にあげられませんでした

②講和「スポーツ外傷の予防について」（約 50 分）

講師　整形外科専門医　　安藤　邦彦

配布資料（2 冊）と、プロジェクター使用により、統計表等を表示しながら、ＰＴＡ活動における事故、ケガの現状、熱中症について、対応策、基礎知識を教えていただいた。

資料に無い内容・・・

☆小学校でよく行うドッジボールは、人にぶつける競技の為、世界の球技の中でも珍しく、危ないスポーツであり、骨折が多いので、注意が必要（全体の 0.4%がＰＴＡ活動で起きている）

☆ＰＴＡ活動に主に参加する 30～40 代は一瞬の力は出るが持久力が落ちてきているので、日頃の運動が大切であるが、長野県のスポーツジム利用率は全国 34 位。施設が少ないからなのか、運動する習慣が少ないからなのか、34 位の理由ははっきりしていない。女性は 30 代、男性は 40 代に体力の衰えを感じ始め、50～55 歳で 2 回目の衰えを感じ、サプリメントを購入するようになるが、サプリメントを利用する際は、高価で良質なものを選ぶと良い。

☆よくある「捻挫」は、勝手に判断してしまうと危険なケガで、実は足小指の付け根の骨折であったりすることがあり、軽視して病院に行くのが遅れると、症状がひどくなる場合がある為、必ず、早めに病院でしっかり診察してもらうことが大切である。
☆熱中症は毎年６～７月に起こり始めるが、65 歳以上はかかりやすいので注意。その他の対応策は、資料にしっかり掲載されているので、参照する。

質問　「ミネラルって何ですか？」
回答　ミネラルは、一般的には私達の身体を構成する元素。身体を構成する細胞も多種類のミネラルで構成され、代謝活動でも中心的な働きをしている。身体の機能維持、調節に欠かすことが出来ない大切な栄養素。しかし、ミネラルは体内で作り出すことが出来ない為、食べ物や飲み物で接種する必要がある。

５．**実技講習「ストレッチ体操」**（約 50 分）　講師フィットネストレーナー　池田　美和
音楽に合わせ、楽しくエアロビクスをし、ストレッチもゆっくりし、参加者が皆、いい汗をかくことが出来た。

６．閉会の言葉　　東筑摩塩尻連合会副会長　　清水　　哲也

最後にアンケートを 2 種類、記入していただき、会場出入口にて、名札と共に回収した。