



NPO法人ファミリーサポート 愛さん会ニュース!

2019.6.10 No.60

発行者

NPO法人ファミリーサポート愛さん会

責任者 平良 博子

〒902-0075 那覇市国場 221-2

TEL(098)851-7304

愛さん会令和元年総会を開催!

NPO法人ファミリーサポート愛さん会は、那覇市協働プラザ3階で令和元年定期総会を開催した。はじめに司会より総会の成立要件の報告があり、会員50名中、出席者11名 委任状32名で定款第27条の規定（総会は正会員総数の2分の1以上の出席がなければ開会することができない）を満たしており、有効に総会が成立する旨の報告がなされた。

そのあと、司会による進行のもと、出席会員の推薦により議長に平良博子が選出された。議事に入る前に、本総会の議事の結果を議事録に記録するため、議事録署名人に長田みゆきさんと山内京子さんが指名され議事に入った。

はじめに（1）第1号議案①平成30年度事業報告の承認について、（2）決算報告について、事務局から提案説明があり、（3）監査報告については、会計監査から報告を受け、種々論議の上拍手承認された。続いて、（2）第2号議案 令和元年度事業計画・予算案の承認について、事務局から提案説明があり、種々論議の上拍手承認された。引き続き、（3）第3号議案 令和元年度役員選出について、事務局から提案され拍手承認された。

第3号議案が承認された後、事務局から、（4）その他について 追加提案があり、提案理由と内容について説明を受けた。提案内容は、サポート料金の改定についてで、事務局説明後、拍手承認された。議案がすべて承認された後、「この総会で決議した事項中、会員の権利義務に関係しない軽微な事項の修正及び違算誤記の訂正並びに法令、その他行政の処分又はこれに基づく指示による場合は、必要な字句の修正を理事会に一任する。」旨の附帯決議事項について司会が読み上げ、拍手承認し総会は終了した。

行事予定表

愛さん会地域ふれあい会！

目的：地域のお年寄りやこどもたちに軽食を提供し、交流を図ることが目的
実施期日：2019年6月15日（土）11:00～
会場：わった一家（那覇市国場）
参加方法：当日直接会場へ
主催：NPO法人ファミリーサポート愛さん会
***6月の地域ふれあい会のメニューは何にしましょう！流しソーメンもやりましょうか？お楽しみに！**



ランナーズハイとは

マラソンやジョギングなどで長時間走り続けると、次第に疲労感や息苦しさを感じるようになりますが、それを我慢し走り続けると、ある時点から逆に快感・恍惚感が生じ気分が高揚していくことがあります。この状態を「ランナーズハイ」と呼びます。なぜこのような現象が起きるのでしょうか。研究によると、鎮痛作用や幸福感をもたらす作用がある「β-エンドルフィン」という脳内物質の分泌量が運動によって増していくことが分かっています。特に、筋力トレーニングのような無酸素運動よりも、マラソンのような有酸素運動の時により分泌が促されます。

います。ランナーズハイは、レースの前半よりも、筋肉疲労が蓄積してくるレースの中盤から後半にかけて起こることが多いと考えられます。ランナーズハイは、走っている人なら誰にでも起りうる現象です。ランナーズハイの快感を覚えると、その感覚が癖になるため、マラソンを長く続ける理由になるといわれています。