

さんぱう 3月 50号 ボイスカウト京都38回

今月のテーマ“健康・安全”

健康を保つ秘けつは、血液を清浄に、そして生きいきと保つにある。これらの各種の運動を君たちが毎日行なうならば効果があがるだろう。或る人はこんなことをいった。「もし毎朝、体操するならば、決して病気にならないだろう。また、もし毎晩お湯を0.5リットル呑むならば、決して死はないだろう」と。血液は、良い食物、充分な運動、豊富な新鮮な空気、身体の内外共に清浄なこと、及び身体の正しい休養、それに常の注意によって得えるのです。

毎日、少しばかりの体操をするとこう面倒さえいやがらないならば、たとえ身体が小さく、弱い者でも、自分で自分の身体を強くし、健健康な大人にすることができる。それにはわずか10分間しか要しないし、またマットや平行棒のような器具を必要としない。毎朝、起きなぐすぐ最初の仕事として行ない、また毎夜、寝床につく前に体操をするわけである。その時は、薄着かまたは裸体になり戸外か、開け放った窓に接近してするのがいちばんよい。この体操はをれをやりながら、各々の動作の目的を考えならば、そして、もし、時に、鼻から空気を吸って、口から吐く工夫をねらなれば、その価値は更に増大する。このように健康を保つ事は、安全につながっているのです。

* 3月プログラム

- 2/27(日) 隊集会(ハイク) 9:00~ (長休寺)
- 3/12(日) G訓練(未定)
- 3/18(土) G会議 19:30~21:00 (長休寺)

*欠席届けは早い目に連絡しよう!!

- ・皆で決められた集会日は、皆んなで守りよう!!
- ・スカウト時間は、15分前に行動しよう!!

班プログラム

班名	日	2月19日	2月26日	3月4日	3月1日	2月20日
ツバメ		14:30~ (班長宅)	14:30~ (長休寺)	14:30~ (長休寺)		
ヤギュウ			14:30~ (長休寺)	14:30~ (長休寺)	14:30~ (長休寺)	
コイ			14:00~ (相国寺)	14:00 (相国寺)	13:30~ (長休寺)	
ワシ		14:00~ 17:00 (班長宅)	14:30~17:00 (御所)	14:30~16:30 (長休寺)	14:30~17:00 (御所)	6:30~16:30 班ハイク

* 4月29・30日の連休に隊一泊ハイクを実施。

豆知識その2

だんだん暖くなり、野や山の季節となって来ましたね、ここで君達が露营をする場合の必要な条件を上げてみたいと思います。

- a 居住地から、適度な、ただし近すぎない距離にある事。
 - b 予測し得る程度の悪天候の際、充分地表にて排水する事。
(雨水・污水などが完全に地下に浸透する山は、それでも良い)
 - c 夏の暴風が、その方向の森または丘でしゃ断されること。
 - d 完全な飲料水が充分に得られる事。(水質検査を行なう事)
 - e 完全な水浴に便利なこと。
 - f 充分な薪が得られる事。
 - g 現地附近で、生野菜・果物・卵・バター・ミルクを入手できる事。
 - h 近距離に医師のいること。
 - i サイトおよび附近の状況を詳しく調べておく。
 - j 近くに樹木が多くある事。
 - k テントには、朝の陽光と、午後の日陰とかを与える事。
- 以上の事がキャンプ地を選ぶのに必要であろうと思ひます。この他にもっとありますか、各スカウト、班で研究してみましょう。

* 進級が各スカウト屋にいるようですよ、リーダーの戸をたたこう!!