



ふれあい

7月号 (No144)

発行 編集委員会

令和5年6月28日

【ふれあい・いきいきサロン】

今年1回目のいきいきサロンが6月8日(木)にふれあい館で開かれました。(出席者は18人)

会長の挨拶後、役場の保健師3人(川崎さん、清水さん、上村さん)に健康講話や体操の指導をしていただきました。最初に木崎地区の特徴や人口構成、どういう病気にかかっている人が多いかをプロジェクターを使って分かりやすく説明してもらいました。木崎地区は利便性がある反面、①メタボ予備軍者②体格は痩せ型だけど高血糖③高血圧等の方が多いと分かりました。予防のための生活習慣のポイントと有酸素運動や筋カトレーニングを習慣的にやることによって、体質改善の効果が期待できることを教わりました。最後に、スクワットなどの運動メニューを行い、一汗かきました。

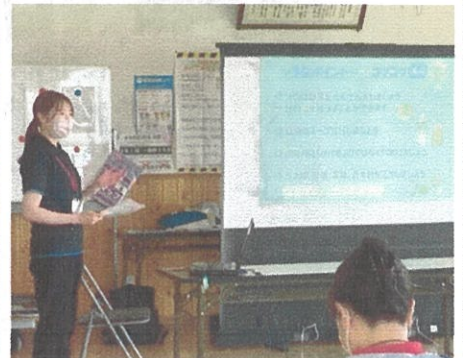
昼食後、的当てゲームで盛り上がり、楽しいひと時を過ごすことが出来ました。



ゲーム結果は次のとおりです。

- 1位 苦米地 孝子
- 2位 吉田 満江
- 3位 工藤 糸輔

次回は7月20日に日帰りバス旅行を予定しています。行き先は猿賀神社のハスの花とたんぼアートを予定しています。多数の参加をお待ちしています。

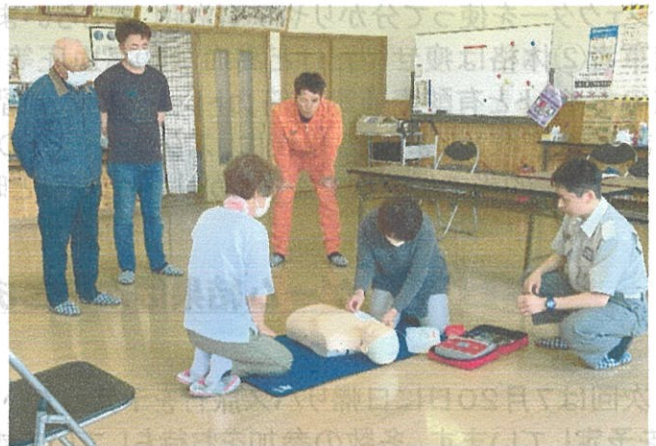


《いざという時のため！》

5月27日(土)ふれあい館で、おいらせ消防署による防災訓練があり、10人が参加しました。訓練内容は、スマホによる通報訓練や心肺蘇生法、AED操作訓練、初期消火訓練です。通報訓練では個人のスマホから119番にかけ、台本を読みながら通報しました。心肺蘇生法では心臓マッサージやAEDの使い方を消防署員より丁寧に指導していただきました。その後、戸外の訓練で初期消火の大切さのお話をいただいた後、水の入っている消火器を使い、的に当てる訓練をしました。

また、住宅用火災警報器設置から10年以上経過している場合、電池切れなどにより正常に作動しないことがあるそうです。10年を目安に新しいものに交換しましょう。最近の一つ火災報知器が作動すると他の火災報知器が連動して警報が出るタイプもあるそうです。

訓練を体験することによって、災害のときにあわてずに身を守ることに繋がります。次回も皆さんの参加をお待ちしています。



井戸端会議コーナー

ペンネーム トイレの神様

《これってウチだけ？》

通りすがりの人に「あなたの家のトイレを貸して下さい」と頼まれたことがありますか？我が家では、3回あります。

つい先日もありました。下田駅で電車を降りて、歩いてイオンに通勤している女性でした。玄関のチャイムを何度も鳴らすので、急いでドアを開けると見覚えのない20代くらいのかわいい女の人が立っていました。「トイレって貸してもらえますか？」と聞かれたので、「どちら様ですか？」と聞き返しました。名前を答えるかと思いきや、イオンに働きに行く途中だと答えたので「どうぞどうぞ」と言ってトイレを貸しました。

今の御時世、見ず知らずの人を家にあげるのはいかがでしょうかと思うのですが、背に腹は変えられぬ状態だと察し、家に入れました。

今回は3回目でしたが、以前は高校生くらいの男の子で、その前は小学生の女の子でした。きっと我が家にはトイレの神様がいるのかも知れません。



【ホールインワンをねらえ！】



6月11日(日)秋堂農村公園で今年1回目のグラウンドゴルフ大会が、参加者14人で開催されました。

この日はヤマセが吹き寒さの中のスタートでしたが、動いているうちに歓声もあがり楽しいゲーム運びとなりました。残念ながら今回は、ホールインワンが出ませんでした。

次回(8月20日)はより多くの参加者をお待ちしています。一緒に楽しみましょう。

また、今大会に向け6月6日に紅葉会の皆さんに草刈りをして頂きました。ありがとうございました。

成績は次のとおりです。

- 1位 工藤 糸輔
- 2位 北向 愛子
- 3位 中村 忠雄



健康マメ知識

《雨の日に体調が悪くなる？(天気痛)》

1. 天気に伴う体調不良

雨が降る日やその数日前から、頭や首・肩などが痛くなる、気持ちが落ち込む、めまいがするなどの、体や心の不調があらわれることはありませんか？それは天気の変化に影響されて起こる「天気痛」かもしれません。

2. なぜ症状が起こるのか

内耳が急激な気圧の低下または上昇を感じると、交感神経(体を緊張させる神経)と副交感神経(体をリラックスさせる神経)からなる自律神経のバランスが乱れてしまいます。交感神経が活発になりすぎると痛みの神経を刺激し、頭や古傷が痛くなります。

3. 予防法

抗めまい薬や漢方薬の服用と、耳のマッサージが知られています。今回は耳のマッサージを紹介します。

朝・昼・晩に1回ずつ、2週間から1ヶ月続けてみましょう。

1 両耳を軽くつまんで上に5秒引っばります



2 横に5秒引っばります



3 下に5秒引っばります



4 耳を横に引っばりながらうしろに5回まわします



5 両耳を包むように曲げて5秒間キープ



6 手のひらで耳全体を覆い円を描くようにうしろにゆっくり5回まわします



紅葉会

《早朝作業ごくろうさま》

5月23日(火)、6月6日(火)、6月20日(火)午前8時から、紅葉会による農村公園の草刈りを行いました。自走式草刈機、刈払機を使い公園と倉庫前の生い茂った草を刈り取り、2時間半で作業を無事終了しました。気になったことは、公園中央部に犬の毛が散乱してありました。皆さんで楽しくキレイに公園を使いましょう。



犬の毛散乱 →

環境部会

6月17日(土)午前5時から、町内会環境部会による地域内の歩道や道路脇の草刈りを行いました。各除草箇所に分かれて道端に垂れ下がったイタドリやヨモギなどを刈払機で刈り、約2時間半ほどの作業となりました。これでスッキリし見通しが良くなり歩きやすくなりました。



日程	
1日	土
2日	日
3日	月
4日	火 燃えるごみ・粗大ごみ (有料予約制)
5日	水 資源ごみ(缶・ペットボトル・プラスチック)
6日	木
7日	金 燃えるごみ・役員会
8日	土
9日	日
10日	月
11日	火 燃えるごみ
12日	水 資源ごみ(紙)
13日	木
14日	金 燃えるごみ
15日	土
16日	日
17日	月 海の日
18日	火 燃えるごみ・粗大ごみ (有料予約制)
19日	水 資源ごみ(ペットボトル・プラスチック)
20日	木 いきいきサロンバス旅行
21日	金 燃えるごみ・編集委員会
22日	土
23日	日 神社御縁日
24日	月 燃えないごみ
25日	火 燃えるごみ
26日	水 資源ごみ(びん)
27日	木
28日	金 燃えるごみ
29日	土
30日	日

ごみ袋には、「町内会名」と「氏名」を記入しましょう。
 木崎・染屋 エコの会より
 缶・ペットボトル・紙類の回収を行っています。
 回収場所 消防七分団屯所駐車場脇

《いきいきサロン日帰りバス旅行》

今年2回目のいきいきサロンバス旅行の行程は猿賀神社のハスの花、田舎館村田んぼアートの見学、買い物は道の駅なみおかの予定です。皆さんの参加をお待ちしています。

記

- 1、日時 7月20日(木) 8時15分集合、8時30分出発
 - 2、集合場所 木崎ふれあい館前
 - 3、会費 1人1500円
 - 4、対象者 65歳以上
- ※、7月10日(月)まで申し込み下さい。
 詳しくは、別紙参照してください。



代表 北向 政美

川柳



川村 俊雄

肩を借り貸して
 深めてゆく絆
 風格に大器晩成匂わせる