

上富地区

おじぞうさま

第58号

令和2年8月1日発行

三芳町社会福祉協議会

TEL 049-258-0122

FAX 049-258-0180

いよいよ夏本番！
太陽ギラギラの夏、海、山、ビアガーデン
楽しみですよ。

しかし、今年の夏はいつもと違います。
海の家は、どこも中止になりました。

海水浴を計画していた人は残念ですね。
日常の生活では、買い物、食事

等は各自が感染しないように十分に気を付けて行動するようにしましょう。

ビアガーデン等飲食するときはお店が十分な感染予防をしているところを選んで行くようにしましょう。

野球、サッカー、劇場などは観客数を制限して開催しました。このことから今年は命を守る行動を心掛けましょう！

夏になり、今年も注意が必要な

が熱中症です。ですが、今年はやつとやかいです。初期の症状がコロナとよく似てると言われています。

熱がある、体がだるい時、普段と違う症状があったら、行きつけの医療機関にまず電話して指示を受けましょう！

熱中症の予防はいつも言われていますが水分補給、暑いところなるべく避ける、今年は特にマスクを付けての生活なので注意が必要です。

部屋の中では、エアコンで室温を調節してこの夏を乗り切りたいと思います。



前回多福寺の林を紹介しましたが、今回はこの新聞の題字にもなっている「おじぞうさま」について調べてみました。

多福寺の隣にあつて朱塗りの堂々とした佇まいです。

木ノ宮地藏堂(富の地藏さま)として近隣住民に親しまれています。

本堂の裏に石地藏があり、奥の院となつています。1642年に寄進された物です。

本堂が消失、荒廃などにより、現在の本堂は1777年に再建されました。

見て欲しいのは、本堂の天井絵です。詳細は定かではありませんが、絵師の鈴木本英により107枚に上る植物の絵が極彩色で描かれています。

そのほかにも、安産、疫病、子育て祈願の絵馬や、お礼の絵馬が掲げられています。

茨城、群馬等近隣の信者が奉納した物が多数あります。

本堂の中には、木造の地藏菩薩が安置されています。

左の写真にあります右奥の小さな屋根が奥の院です。

毎年春4月23日、24日と夏の8月23日、24日には縁日がたち賑わいます。

柳沢吉保の人形を頂いた山車と、お囃子がお祭りを盛り上げます。

お祭りの時は是非見学してみてください。

(文・小高 政喜)



今年も夏を元気に乗り切るために!

「要注意事項」の「おさらい」



今年も「暑くてムシムシ」の夏がやってきました。この夏を元気に乗り切るために、いままでこの「おじぞうさま」新聞で取り上げた、高齢者にとつての**要注意事項**をおさらいします。

やはり夏場の**要注意の一番**は何と言つても「**熱中症**」です。もうすでに新聞やテレビなどのニュースで流れています。が、「**熱中症**」を発症した人が多くいます。

以前の特集で「**熱中症**」は「**脱水**」のことであると説明がありました。ということは言うまでもなく、**熱中症の予防は「水分」**を十分にとることです。どのくらいとれば良いかというと、1日に最低でも1.5リットルすなわちペットボトル3本分です。



水分は、水・麦茶・ジュース・スポーツドリンクなど、なるべくカフェインの少ない飲みもので一度にたくさん飲むのではなく朝起きた時、3度の食事の前後、10時や3時のおやつ時、寝る前など何回かに分けて、合計が最低でもペットボトル3本分になるように飲むことです。また、水分を取るときには多少の「**塩分**」も一緒にとることが重要です。この時期ですと、キュウリやナスの浅漬けを食べながら冷たい麦茶を飲むのもおすすめです。



もう一つ「**脱水**」で**要注意**なのが、夜間寝ている時に「**脱水**」状態になる高齢者が多いことです。高齢者は夜間トイレに行くことを嫌うため寝る前の水分を控えてしまいます。しかし、夜寝ている間に人はかなりの汗をかき「**脱水**」になりやすいのです。寝る前には必ず「**コップ1杯の水**」を飲んで寝ましょう。

夏場のもう一つの**要注意事項**は、何と言つても「**食中毒**」です。食中毒は「**細菌**」や「**ウイルス**」に感染して病気になることです。細菌やウイルスは一年中どこにでも存在しているのですが、夏場は暑くて湿気があるので大腸菌やブドウ球菌、サルモネラ菌が繁殖するのにもつてこいの季節で、どんどん増えるのです。

「**熱中症**」にならないためのもう一つの大事なことは、「**気温**」と「**湿度**」です。気温が高いことはもちろんですが、湿度が高いと「**熱中症**」になりやすいのです。高齢者は、外に居る時より室内に居る時の方が「**熱中症**」になる人が多いので、クーラーや扇風機を使うことも大事です。



夏場のもう一つの**要注意事項**は、何と言つても「**食中毒**」です。食中毒は「**細菌**」や「**ウイルス**」に感染して病気になることです。細菌やウイルスは一年中どこにでも存在しているのですが、夏場は暑くて湿気があるので大腸菌やブドウ球菌、サルモネラ菌が繁殖するのにもつてこいの季節で、どんどん増えるのです。



増え続ける「**細菌**」はどこにもウヨウヨしているのです、身体の中に入れてはいけないことばできません。「**食中毒**」は身体に入った細菌に負けた結果なのです。ですから「**食中毒**」にならないためには、身体に入った「**細菌**」に勝つことです。「**細菌**」に勝つためには毎日



食事を3度3度とり、身体のバランスを崩さず、体調を良く保つこと、これが「**食中毒**」にならない**秘訣**です。

体調を良く保つほかに、**食中毒**予防に重要な「**3原則**」があります。皆さん覚えていますか？

◆ **「付けない・増やさない・やっつける」**です。



◆ **「付けない」** 手にはいっぱい細菌が付くので、口に入るものに細菌を付けないために、調理の前、食事の前には必ず手を消毒しましょう。

◆ **「増やさない」**

肉や魚や野菜などの食材には細菌がついていますが、冷蔵庫（10度C以下）で保存して増やさないようにしましょう。でも、冷蔵庫の過信は禁物です。長い保存は避けましょう。

◆ **「やっつける」**



細菌は加熱（75度1分以上）でやっつけることができます。肉や魚は煮たり焼いたりし、生ものは避けましょう。※コロナ禍で不安も多い時ですが、皆で乗り切り、元気に夏を過ぎましょう！