

シルバー情報紙
北永井1区・2区・3区

北 ひ ふ み

♡♡手と手をつないで元気になろう♡♡

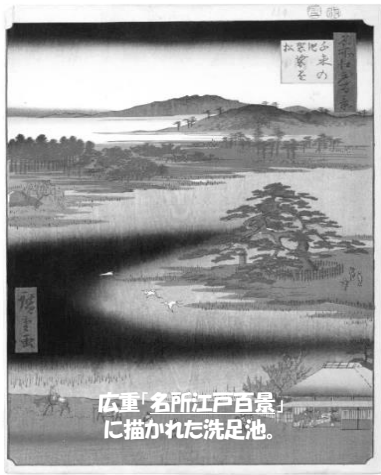
第 58 号
平成 30 年 8 月 1 日発行
北永井地区
社会福祉協議会

「ふるさと自慢」 第5回

鈴木 博

私の生まれ育った所は東京都大田区で近くに洗足池があり子供の頃よく友達5〜6人で連れ立って遊んでいました。

洗足池とは、鎌倉時代の僧侶、日蓮上人が身延山久遠寺から常陸に湯治に行く時に洗足池のほとりでひと休みし、池の水で足を洗ったと言われています。



池でザリガニを取ったり、雷魚釣りをしたり、池のそばに周囲を板で囲ったピンポン場があり（今で言う卓球場）ラケットとピンポン玉を借り、雨が降って来たり、

風が強くなれば天井が無いので「ハイ、今日は終わり」と数回、返された事を覚えています。今ではボート乗り場の手漕ぎボートより「ハクチヨウ号」が有名です。

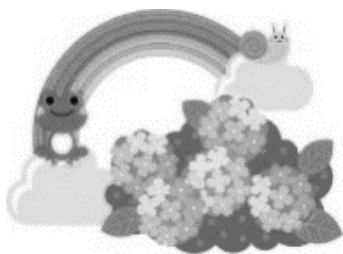
池の周りには桜（ソメイヨシノを中心に250本位）が植えてあり、今でも花見の時期には露店も出て賑わっています。



熱中症対策のおさらい!!

今年も異常な気温の上昇に伴って、熱中症で救急搬送される人が増えています。昨年の夏にも熱中症対策特集をやりましたが、本格的シーズンを迎え、今一度対策のおさらいをして、いざという時のために備えましょう。

その1 熱中症は高温多湿の環境で起こり易いため、真夏に発しがちですが、急に気温が上がって蒸し暑くなり、異常高温が続く今日この頃は特に熱中症になり易いのです。



普段から運動や入浴などで汗をかき、体を暑さに慣らしておきましょう。

その2 一番危険なのは風のない炎天下ですが、熱気がこもり高温多湿となった室内でも発症します。特に体力が低下した高齢

者の場合、熱中症の発症場所の4割が住宅内との報告があります。適宜、エアコンなどを使用し、温度管理に努めましょう。

その3 そのエアコンに頼りっぱなしは禁物です。設定温度を低すぎないように注意し、体に直接冷風を当てないようにし、寝るときはタイマーを使い、体に負担を掛けないようにしましょう。



その4 熱中症は暑さが原因で起こる脱水症状です。従って水分補給は予防に不可欠ですが、一度に大量の水分を飲むと、胃腸に負担をかけるてしまいます。一日1.5L〜2Lを目安にコップ一杯ずつ、こまめに飲みましょう。

熱中症にならないための

24時間生活スタイルとして、

朝・しっかりと朝食を摂る。
・涼しいうち軽い運動を。

昼・暑さのピーク時外出を避ける。
・直射日光を遮り、通気を良くする。

夜・暑い日はぬるめのお湯に短時間入る。

・エアコンのタイマー活用でぐっすり快眠。
などを中心に気を付けましょう。

★ サロン訪問 ★
ぬくもりサロンを訪ねて

梅雨も明けていないのに朝から暑い日でした。6月26日(火)

三芳団地集会所で、ぬくもりサロンが開かれ、22名の参加者でした。開始時刻となり、10分ほど体操があり楽しくやりました。代表の酒井さんから今日の飲み物の説明があり、夏バージョンの飲み物はセルフでの事でした。



テーブルに付いている人は自由におしゃべりを楽しんで、セルフで各自好きな物

を持つてきたりしました。その間にテーブルの上に漬け物やおやつがのせられ、進行係の方は、「民生委員さん、お知らせはありませんか？」と指名して伝えてもらったり、クイズを出題したりしました。難解な地名クイズを出し正解者には景品が出たりしました。おしゃべりに花が咲いて、しばらくして待つている間に「御飯、炊けたかなあ？」と様子を見たりして、炊けたので御飯の販売がスタート。



皆さん約束通りおいしい炊き込み御飯とみそ汁を手支払いを済ませ、着席、「おかわりあります」の声に二杯目の方も。皆さんおいしそうに食事する場面が見られました。

◇ 行事のお知らせ ◇

☆おはなばたけ会食会

8月16日(木) 9月20日(木)
時間：11時～13時
場所：北永井2区集会所
参加費：400円

対象：65歳以上の一人暮らし
申込：☎258-3952(久保田)

☆ふれあいサロン北永井2区

8月23日(木) 9月27日(木)
時間：13時30分～15時30分
場所：北永井2区集会所
参加費：100円

対象：どなたでも

申込：☎258-3979(中山)

☆健やかいもっこ体操

8月15日(水) 9月19日(水)
時間：10時～11時30分
場所：北永井2区集会所
参加費：無料

対象：どなたでも

申込：☎258-3200(桐山)

☆ふれあいサロンふるさと

8月15日(水) 9月19日(水)
時間：11時30分～14時30分
場所：北永井2区集会所
参加費：200円(茶菓子・軽食付き)

対象：どなたでも

申込：☎258-3109(小跨)

☆みよしいもっこ体操

8月21日(火) 9月4日(火)
時間：13時30分～15時30分
場所：北永井3区集会所
参加費：無料

持ち物：飲み物・運動靴

対象：どなたでも

申込：☎259-9589(小野)

☆すみれサロン

8月9日(木) 9月13日(木)
時間：10時～12時
場所：北永井3区集会所
参加費：100円

対象：どなたでも

申込：☎258-5169(曾我)

☆三区居場所づくり

8月17日(金) 9月21日(金)
時間：10時～15時
場所：北永井3区集会所
対象：どなたでも

あとがき

最近の日本列島は、地震や水害に見舞われ、6月は大坂北部地震、7月は西日本豪雨で、多数の死者行方不明者を出し、甚大な被害を及ぼした。私たちも、いつ襲ってくるか分からない災害に対し、備えを怠ってはいけない。

編集員 (加藤)