

2500の里 NO 101

2500歩の散歩

愛犬との散歩が日課になり、10年余りになる。時間になると、「そろそろ時間でしょう」としばしば催促され、運動不足解消に腰をあげる。竹間沢小学校の周辺を一周する2500歩

のコースを毎日のように繰り返している。途中に、お地藏様があり立ち止まり手を合わせる。一瞬無意識に身の回りに起きていることを伝える。犬も心得て、その場に差し掛かるとお座りする。



以心伝心、相棒、同士、なんとも微笑ましい。300年以上前の宝永5年に建立された月待地藏尊、江戸時代からの長い歴史の中で見開きしてきたお話を伺えたいなと思う。「時々」を乗り切り、延々と今がある」と言われるのかもしれない。

「コロナに効く知恵はあるのだろうか。もうすぐ、ヒマワリが咲きそうです。気分転換に散歩してみませんか♪散歩道でお会いしましょう！」



みたけ会食会 バス旅行の思い出 その1

コロナウイルス感染拡大に伴い、3月から会食会は休止しています。再開まで今しばらくの辛抱ですが、「コロナ禍で参加者もスタッフも会えない時間が長く続き、再開が待ち遠しい日々です。そこで再開までの間、今までに行つたバス旅行の思い出を振り返つてみたいと思います♪

Ⅰ 小金井公園

(平成28年5月)

この日は前日の雨が嘘のように上がり、雲一つ無い晴天で、絶好のバス旅行日和でした。

新緑のまぶしい木の下にブルーシートを敷いて皆さんでお弁当を食べました。風がとてもすがすがしく、

外で食べるお弁当の味は格別でした。

昼食後は、小金井公園の中にある「江戸たてももの園」を見て廻りました。歴史的建造物や昔の商家・銭湯・居酒屋などが移築されていて、皆さんで「懐かしいね」等と話しながら思い出話に花を咲かせました。

帰りにはパサール三芳に寄り道をし、お買い物を楽しみました。

次号でもバス旅行第2弾を掲載させていただきますと思います♪お楽しみに☆




熱中症対策

新型コロナウイルス感染拡大のためマスクを着用する機会が増えましたが、これからの暑い夏には熱中症にも気を付けなければいけません。マスクを着用することで、口元に熱を保ち、マスク内が保湿されて喉が渇きにくくなります。そのため、水分補給しなくなるので『隠れ脱水』につながり、熱中症になりやすいのです。

- ① 暑さを避けましょう：室内では扇風機やエアコンを使って温度を調節しましょう。また、外出時には、日傘や帽子をお忘れなく。
- ② マスクを外しましょう：2m以内に人がいない場合は、マスクを外す時間を作りましょう。
- ③ こまめに水分補給をする：一番良いのは経口補水液。汗をかいた時には塩分補給を忘れずに。
- ④ 日頃から健康管理をしましょう：睡眠時間をしっかりと取りましょう。体調が悪い時には無理せず静養すること。
- ⑤ 暑さに備えた体作りをしましょう：汗をかきましょ（お風呂や暑めのシャワーでもOK）。軽めの運動をしまし（ウォーキングなど）



ふくし新聞：令和2年 8 月号

発行：  三芳町社会福祉協議会

発行日：令和2年 8 月1日

編集：竹間沢・みよし台地区新聞編集員

～ふれあい・いきいきサロン 開催日のご案内～自由にご参加いただけます（一部 予約必要）～

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 ※避難訓練 竹間沢公民館 10:30～ なでしこガーデン 竹間沢公民館前 9:30～10:30	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

※他のサロン・会食会の開催等に関しましては、今しばらくお待ちください。

★なでしこガーデン

夏の花が咲いています♪色とりどりの綺麗な花に立ち止まって見ていきます。

ようやく梅雨も明けて皆様も是非散歩がてら覗いてみませんか♪

8月4日(火)に花殻摘みなどの軽作業を行います。体を動かしたい方は、是夫いらしてください♪

★避難訓練

8月4日に竹間沢公民館にて避難訓練があります。前庭で起震車、水消火器体験があります。

★歳時記 8月(葉月)

8月7日は二十四節気の一つ「立秋(りっしゅう)」で、暦ではこの日から秋となります。立秋を過ぎてから秋分(9月20日ごろ)までの気温の高い状態を残暑と呼び、知人になかなか終わらない暑さを見舞う葉書を出す場合は残暑見舞いとなります。立秋までの厳しい暑さを見舞う場合には暑中見舞いとなります。秋とはいっても名ばかりで、まだまだ暑さが続く時期で熱中症などには、十分注意が必要です。実際の秋を感じ始めるのは例年9月初め頃からとなります。

旬のもの 【野菜】 枝豆、カボチャ、トウガン、トウモロコシ、トマト、茄子、山芋など

【魚介】 穴子、スルメイカ、鰹、カレイ、スズキ、タコ、鮑、ホヤなど

8月の誕生石・ペリドット(かんらん石)・・・幸福、友愛、なぐさめ、信じる心

8月の誕生花・花言葉・ひまわり・・・愛葛、高貴、光輝



問い合わせ：申込先・三芳町社会福祉協議会

049-258-0122 / FAX 049-258-