

心豊かな人づくり  
人と人との出会いを大切に

# 上海府

かわら版



第366号

## 上海府地区敬老会のご案内



今年も、下記の日程で敬老会を開催します。  
お弁当を食べながらアトラクションを観覧して楽しいひと時を過ごしませんか？  
大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。

- 【と き】 令和元年9月14日（土）午前10時00分～
- 【会 場】 旧上海府小学校 体育館
- 【対象者】 令和元年7月1日現在、上海府地区在住で75歳以上の方
- 【該当者】 386名（男性152名 女性234名）

※対象者の皆様には区長さんを通じて、ご案内させていただきました。

【お願い】 敬老会当日は、スリッパ又は上履きをお持ちください。



## 海幸フェスタ2019を開催しました

上海府地区の特産物を利用したPR活動「海幸フェスタ」を開催しました。今年は、「サザエのつぼ焼き」と、「ニシ貝のお味噌汁」を用意。開始前から30名を超える行列ができ、用意した約200食が1時間で無くなるほどに大盛況！綺麗な景色を眺め、海の幸を堪能する来場者の喜び姿が見られました。海幸フェスタを目的に上海府を訪れる方も多く、イベントの開催が上海府を知り、足を運びきっかけになったと感じています。より多くの方に上海府を知ってもらえるよう、今後も地域の魅力を発信し続けます。



## “お茶の間”訪問



町づくり推進委員会の高齢者生活支援事業及びむらかみ互近所ささえ～る隊の取組みとして、吉浦集落と早川集落のお茶の間を訪問しました。訪問の目的は、お茶の間に足を運び、地域の方の中に入ることにより、何に困っているのか実態把握を行うためです。当日は、訪問を快く受け入れていただき、ありがとうございました！今後も、お茶の間を訪問し、たくさんのお話を聞かせていただきたいので、ご協力をお願いします。



当日の様子



# 砂丘短歌会 ～今月の一首～

上海府かわら版では、上海府地区の短歌教室『砂丘短歌会』の皆さんの作品を紹介しています。短歌教室の皆さんの力作をご覧ください。



村上市震度六強の地震あればテレビの前にただオロオロと

(佐藤壯子)

白ボードに残せし孫のイラストは今日も二人の潤滑油なり

(井上スミ)

百姓が苦勞し作る野菜をば実る時期知りただ食う獣

(佐藤良子)

水無月の末より雨の降り続き紫陽花ゆっくり色重ねゆく

(太田美也子)

稀に見る大きなアワビをニケ採りて夫は笑顔で目方を計る

(小野静江)

夏の陽は暮れて茜の雲の間に白くつきり片割れの月

(鈴木昭作)

亡き義姉の長井みやげの花菖蒲すつくと咲きて体幹つよし

(加藤五三子)

## 今後の予定

### 8月の予定

- 25日 上海府地区納涼祭
- 27日 地域活動部会会議

### 9月の予定

- 1日 村上市 防災訓練
- 7日 移動図書館巡回日
- 14日 地区敬老会
- 15日 村上・笹川流れ国際トライアスロン大会

募集中です



今年度、芸能祭は行いません。

出演を検討されている方は、是非この機会にお申込みください！

9月14日(土)に行う敬老会にて、式典後に行うアトラクション出演者を募集しています。

ご希望の方は、8月23日(金)までお申込みください！※詳細は、8月1日配布のチラシをご覧ください。

ほけんし・なががわの

## 「HOT ほんと ひといき」コーナー



暑い日が続いています。皆さん体調はいかがですか？

この季節注意していただきたいのが熱中症です。熱中症を予防するためにはこまめな水分補給ですが、皆さんはどんな飲み物で水分を摂っていますか？

スポーツドリンクやジュースには砂糖が多く含まれています。

1日に摂取してもよい砂糖の量の目安は、小学生～成人で20g、60歳以上の方や血糖値の高い方は10gとされています。

主な飲み物の種類	含まれる糖分量 (g単位)
スポーツドリンク1本 (500ml)	30
乳酸菌飲料1本 (80ml)	15
清涼飲料水1本 (500ml)	50 (種類により差があります)
お茶・水	0

たくさん汗をかいた運動後や作業後は、水分だけでなく塩分やミネラルも同時に摂取できるスポーツドリンクで水分補給も必要ですが、普段の水分補給は、糖分の含まれないお茶や水にして、熱中症を予防しましょう。またきちんと食事をとることも大切です！

(地区担当保健師 中川紀子)