

すなやま支援員 VOL.87 だより



令和 7年 7月 発行

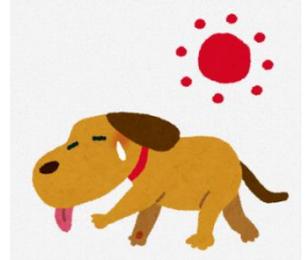
発行者:砂山地域集落支援員 阿部久美子

拠点施設:めでたや(仮)塩谷中央公民館

防災タブレット:62-7273

梅雨らしい雨も降らず、一気に夏がやってきたような気温の上昇で、体調を崩しそうな毎が続いています。暑さに体を慣らすには、「暑熱順化」が大切になります。暑熱順化とは、軽い運動や入浴で、汗をかく習慣が身につく、次第に暑さに適応し体を慣らしていく方法です。汗をかくことで、体温が上がり過ぎるのを防ぎ、体温調節機能が向上します。適度に汗をかく有酸素運動や、湯船に浸かり、体を温めることで、発汗を促し、暑熱順化を促進できます。暑熱順化は、個人の体調や体力、持病なども考慮し、無理のない範囲でおこないましょう。

暑熱順化には、数日から 2 週間かかり、数日暑さから離れると、効果が薄れるそうです。暑さが本格的になる前に、早めの熱中症対策と上手なエアコンの利用で、暑い夏を健康に乗り切りましょう。



素敵な取り組み・小さなやさしさ



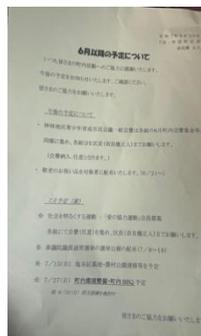
集落の自主防災研修にお邪魔したとき、牛屋集落独自で、広報誌を作って全戸配布しているお話を聞き、とても素敵な試みだと思い、見せて頂きました。

広報誌には、集落での活動の予定や日時、告知端末の回収など、読みやすい文字の大きさでレイアウトで、構成されていました。

作る方は、手間が増えて大変だと思いますが、集落の今後の予定を、誰が見てもわかりやすくお知らせする事の大切さに、気づかされました。

自宅に帰ると、自分の住む町内のお知らせが届いていて、町内会費や集落での動きが書いてあり、集落の住民と区長さんとが、つながっているように感じられて、安心できるいい取り組みだと思いました。

小さいことの積み重ねですが、自分たちの地域は自分たちで作っていくのが、大切ですね。



牛屋区広報誌 令和7年6月発行

自主防災研修のご案内
・日時 6月14日(日)午後2時～
・場所 公民館
・内容 防災マップの見方
災害時の行動等

神林支所総務管理室より講師をお招きし、研修会を行います。多くの参加をお待ちしております。
(先般配布された「防災マップ」を持参してください。)

敬老祝い事業について
6月21日(土)に神林地区の「敬老祝い事業」として、昭和25年4月1日以前にお生まれになった方を対象にお祝いの品を、また、年祝い(数え年77歳、88歳、90歳)の方には記念品と賞状が贈呈されます。
当日、牛屋区役員が対象の家庭を訪問し、祝い品をお届けします。

高速道路踏道草刈り
・日時 6月22日(日)午前6時～
6月初め頃から、区役員が参加集約を行いますのでご協力をお願いします。
集合場所等詳細は、一般放送でお知らせします。

区費第2期分の徴収
・6月21日(土)～ 22日(日)
各橋組長さんをお願いします。

旧告知端未機撤去
実施が大幅に遅れていましたが、支所によりまして、本年6月末から12月にかけて行う計画をうです。
具体的な日程が決まり次第、各地域に周知することです。
(4月25日神林地区区長会議)

農村公園プレハブ小屋の撤去
今年度の総会議案で提案・承認された農村公園のプレハブ小屋および休憩所の撤去は、区役員による事前整理の後、5月21日、業者によって解体と撤去が行われました。

権現様下見板の塗装
4月17日の鶴宮様春季大祭に先駆け、区役員を中心に、権現様の下見板の塗装を行いました。

すなやま支援員だよりについて、ご意見、ご要望がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

Eメールアドレス:sunayama.shien@gmail.com



平林小学校ロング昼休み開催

今回の裏面は野沢集落支援員がお知らせします

6月26日に平林小学校でロング昼休みが開催されました。今回は「野球遊び」と「折り紙体験」です。初めに「野球遊び」取材。子どもたちは守備と攻撃に別れ、ファーストが鈴木さん、キャッチャーは先生、審判兼指導を神林 JBC の監督さんです。ピッチャーはなしで、バッティングティーを利用しての守備練習形式。どの子も思いっきり飛ばしてやろうと力んでいるため、カス当たりになるのもしばしば。元気いっぱい走り回る姿は楽しそうでした。



続いては「折り紙体験」の取材に松の子ホールへ。ここでは色々な遊びをしている子供たちで溢れていました。折り紙をしている子、チャンバラをしている子、カップスタッキングをしている子。あれ?「折り紙体験」じゃなかったっけ? まあ楽しそうだからいいか。子供たちの様子を写真に撮っていると「写真撮ってえ」と寄ってきます。仲良くポーズをとっている姿は微笑ましいですね。学年や男女問わずに遊ぶ姿は、私の小学校時代にはあまり見られなかった光景です。子供たちから元気を貰いました。



次回のロング昼休みは7月15日(火)の予定です。
ぜひ、子どもたちと遊びにきてください。

お問い合わせ先 神林支所地域振興課自治振興室
電話:66-6122 野沢