

## 第1回 健康教室の様子

6月15日(木)第1回健康教室が、長谷生活改善センターで行われ、24人の方が参加されました。当日は健康医療対策から2名の保健師の方に来ていただき、血圧測定や健康相談をして頂きました。続いて、フレイル予防、熱中症対策などについてわかりやすく説明して頂きました。多くのご参加ありがとうございました。次回もよろしくお願いします。



### フレイル: 虚弱体質

ならないために: ①健康診断を受ける ②バランスの取れた食事を摂る ③歯科検診とお口の体操で口腔機能を維持する



長谷食生活改善推進会によるおかず4品、デザートのお持ち帰りのパックを、教室に参加された方々が頂きました。久々です。とてもおいしかったです。



6月4日(日)桜江町ソフトボール大会が開催されました。結果  
優勝 市山チーム  
準優勝 長谷チーム  
第3位 川戸チーム  
三谷知也さんが2試合連続のホームランを打られました🍌



6月18日(日)桜江町バレーボール大会が開催されました。結果(9チーム参加)  
優勝 川戸Bチーム  
準優勝 川戸Aチーム  
選手、役員の皆さんご苦労様でした。



# 里山の話題

## 令和5年度“梅しそ巻”づくり始まる

そよ風会の看板商品、「梅しそ巻」づくりが始まりました。梅の収穫、選別、塩漬けからしそ巻と、とても手間をかけて作られます。多くのファンの方が期待しておられると思います。出来上がるのは秋頃だそうです。楽しみです。



仲間が2人増えました(嬉し)

塩漬の梅としそ



塩漬梅をつぶし種を取る



皆さん頑張っています!



大きい梅は小さく



長谷の旧局舎が老朽化のため6月に解体されました。何か、今まで普通にあったものが無くなるのは何かさみしい気はしますが、仕方ないことです。新田屋横の局舎は、昭和9年の建築で市内でも明治から昭和初期の5つの古い建物の一つでした。又、現在の局舎の横の建物も、昭和50年に建てられましたが、平成7年の阪神淡路大震災を受け、耐震化の問題で使用できなくなり現在の新局舎(平成12年建築)が建てられました。



### 7月30日は『梅干しの日』

梅干しを食べると難が去ると言われていることが由来だそうです。

和歌山県のみなべ町の東農園が制定した記念日。なぜ7月30日なのかというと、昔から梅干しを食べると難が去ると言われることから「**なん(7)が、さ(3)る(0)**」という語呂合わせで、この日を『梅干しの日』としたのだそうです。

疲労回復を期待できるクエン酸がたっぷり含まれた梅干しは、もともと夏にこそ摂取しておきたい食品でもあります。

昔の人は梅干しを薬として持ち歩き、旅先で熱病や風土病などの病気にかからないように心がけていたようです。これに加えて梅干しは「食べ物、水、血」の三毒を断つ果実と言われ、体調を崩しがちなこの時期には、ピッタリの食べ物です。



### 熱中症に気をつけましょう!

熱中症は、高温多湿の環境に、私たちの体が適応できないことで生じる様々な症状の総称です。

**症状:** めまいや顔のほてり、筋肉の痙攣、体のだるさや吐き気、汗のかきかたがおかしい、体温が高い、皮膚の異常、まっすぐに歩けない、呼びかけに反応しないなどの症状が出たら危険です。

**予防・対策:** 水分をこまめにとろう、塩分をほどよくとろう、睡眠環境を快適に保とう、バランスの良い食事をしよう、衣服を工夫しよう、冷却グッズを身に付けよう、飲み物を持ち歩こう、こまめに休憩をとろう。

**応急処置:** 涼しい場所に移動しましょう、衣服を脱がし体を冷やしましょう、水分や塩分を補給しましょう、危険だと感じたらすぐに医療機関へ、これからどんどん気温が上がります、**炎天下**の作業は特に気をつけましょう。





|    |   |                  |    |   |                  |
|----|---|------------------|----|---|------------------|
| 1  | 土 | 半夏生              | 17 | 月 |                  |
| 2  | 日 |                  | 18 | 火 | グラウンドゴルフ教室 9:00~ |
| 3  | 月 |                  | 19 | 水 | ロコモ教室 19:30~     |
| 4  | 火 | グラウンドゴルフ教室 9:00~ | 20 | 木 | 土用               |
| 5  | 水 | 里山サロンカフェ 13:30~  | 21 | 金 |                  |
| 6  | 木 |                  | 22 | 土 |                  |
| 7  | 金 | 七夕               | 23 | 日 |                  |
| 8  | 土 |                  | 24 | 月 |                  |
| 9  | 日 |                  | 25 | 火 | グラウンドゴルフ教室 9:00~ |
| 10 | 月 |                  | 26 | 水 |                  |
| 11 | 火 | グラウンドゴルフ教室 9:00~ | 27 | 木 |                  |
| 12 | 水 |                  | 28 | 金 | パソコン教室 13:30~    |
| 13 | 木 |                  | 29 | 土 |                  |
| 14 | 金 | パソコン教室 13:30~    | 30 | 日 | 土用の丑             |
| 15 | 土 |                  | 31 | 月 |                  |
| 16 | 日 |                  |    |   |                  |

☆教室の日時等のお問い合わせは、代表者の方へ直接ご連絡ください。



お知らせ



第27回ピクニックラン桜江の開催について

日時 9月10日(日) 雨天決行(順延なし)  
 1. 申込期限 7月21日(金) 江津市役所桜江支所内実行委員会 ☎92-1211 (土日を除く)  
 締め切り日にかかわらず、募集定員に達したら受付を終了します。  
 2. 種目  
 20kmラン: 風の国→勝地→八戸→市山→(船坂峠)→長谷風の国  
 13kmラン: 風の国→勝地→八戸→八戸口→長谷風の国  
 13kmウォーキング: 風の国→勝地→八戸→八戸口→長谷風の国  
 3. 受付 風の国 7:00~8:00  
 スタート 風の国 8:30 全種目一斉にスタート  
 制限時間: 14:00 まで

里山サロンカフェ

日時 7月5日(水) 13:30~  
 場所 長谷地域コミュニティ交流センター  
 参加費 100円  
 内容 100歳体操、ミニゲーム他

5月31日(水) 江津市内の地域マネージャー研修会が江津市役所にて開催されました。各関係機関からの情報提供や“聞き上手のすすめ”をテーマに、ワークショップが行われました。



長谷里山だより

【編集・発行】  
 長谷里山づくり協議会  
 〒699-4431  
 江津市桜江町長谷 1587-2  
 ☎ 0855-92-1218

~未来につなげるぬくもりのある明るくやさしい長谷~

2023年7月

長谷地区データ (令和5年5月末現在、( )は前月比)  
 人口 240人 (-2) 世帯数 133世帯 (-1) 男 99 (-1) 女 141 (-1) 高齢者率 50.83%

土砂災害から家族を守るには

『日頃の備え』と『早めの避難』が重要です!

| 警戒レベル       | 住民がとるべき行動 | 避難の情報  |
|-------------|-----------|--------|
| 5           | 命を守って!    | 緊急安全確保 |
| ↓ここまでに必ず避難↓ |           |        |
| 4           | 危険場所から避難  | 避難指示   |
| 3           | 高齢者など避難   | 高齢者等避難 |
| 2           | 避難方法確認    | -      |
| 1           | 最新情報に注意   | -      |

がけ崩れ: がけに雨水がしみこみ、弱くなった斜面が瞬時に崩れ落ちます。  
 土石流: 谷あいの岩や土砂が、豪雨等により水と一緒に流れ出します。  
 地すべり: 比較的緩やかな斜面で、地下水の影響などにより斜面がゆっくり動き出します。一度に広い範囲が動くため、被害も大きく、川をせき止め洪水を引き起こすこともあります。

※避難に時間のかかる高齢者や障害のある人は、警戒レベル3 高齢者等避難で危険な場所から避難しましょう。  
 ※避難勧告は廃止され、警戒レベル4 避難指示で危険な場所から全員避難しましょう。  
 ※警戒レベル5は、すでに安全な避難ができず命が危険な状況です。警戒レベル5 緊急安全確保の発令を待ってはいけません。



家族で危険箇所、避難場所の確認!  
 非常時の持ち出し品を確認!  
 大雨の時は、防災情報に注意!  
 ご近所と声を掛け合って、みんなで避難!  
 とにかく早めの避難!



6月11日(日)陽光苑の奉仕作業が行われました。当日は天候にも恵まれ作業もはかどりました。植木や庭、周辺の草刈りなど、とてもきれいにされました。入所者の方々も気持ちよく生活されると思います。参加いただいた皆様ご苦労様でした

6月18日(日)第92回桜江町グラウンドゴルフ親善大会が谷住郷地区グラウンドで開催されました。54名の参加で開催されました。長谷からは9名の参加でした。結果は以下の通りです。(3ラウンド)  
 優勝 山下 富貴子さん 56打 (長谷)  
 準優勝 山下 嘉雄さん 59打 (長谷)  
 第3位 大友 ひとみさん 59打 (川戸)  
 入賞おめでとうございます。