

6月25日(日)午前7時30分より、長谷地域コミュニティ交流センターのグラウンド及び周辺の清掃作業を、長谷地区の皆さん25人の方で行って頂きました。大変きれいになりました。長谷地区の皆さんありがとうございました。
次回9月は山中地区です、よろしくお願いします。

里山の話題



7月22日(土)桜江町スポーツ協会主催によりますグラウンドゴルフ大会が開催されました。結果(団体8チーム、個人48名参加)

団体優勝	川越A	個人優勝	早弓 優憲さん(谷住郷)
準優勝	谷住郷	準優勝	加藤 哲 さん(川越)
第3位	川戸A	第3位	反田 忠 さん(川越)
第4位	長谷B	第4位	服部 満 さん(長谷)
第5位	長谷A		暑い中ご苦労様でした。



写真は地元のものです

食中毒を防ごう！

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌もウイルスも目に見えない小さなものです。細菌は温度や湿度がそろそろ食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることにより食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは低温や乾燥した環境の中で長く生存します。ウイルスは細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。

食中毒は、飲食店などの外食で発生しているだけでなく、家庭内でも発生しています。家庭内における食中毒は、症状が軽かったり、家庭のうち全員に症状が出なかったりする場合があるため食中毒と認識されないケースも少なくありません。

- つけない**：手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒に原因菌やウイルスを食べ物につけないよう必ず手を洗いましょう。
- 増やさない**：細菌の多くは高温多湿な環境下で増殖が活発になりますが、10℃以下で増殖がゆっくりとなり、マイナス10℃以下では停止します。低温で保存することは重要ですが冷蔵庫を過信せず、早めに食べるのが重要です。
- やっつける**：ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉料理は中心まで加熱することが大事です。中心部を75℃で1分以上の過熱が目安です。食料の保存、調理器具の加熱、そして手洗いが大切です。



6月22日(木)午後6:30より、防災計画作成部会がありました。

長谷地区防災計画を作成するため、各自治会の会長、副会長、民生委員、消防団の班長及びまちづくり協議会長17名の方に参加をお願いし、市役所総務課の2名の防災担当者を講師に、自治会ごとの地区の特性と予想される災害について考え、その災害に対し各自治会でどのように対応できるかを協議しました。今後は、計画にどのように盛り込むか協議を重ねるとのことでした。



マダニに注意！

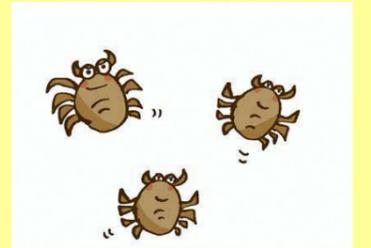
ダニ類は様々な感染症を媒介します。『重症熱性血症板減少症候群』『つつが虫病』『日本紅斑熱』等は、ダニ類に刺されることにより感染します。(マダニの活動は、春から秋にかけて活動が盛んです)

《もし咬まれたら》

マダニ類の多くは、人や動物に取り付くと、皮膚にしっかりと口器を突き刺し、長時間(数日から、長いものは10日間以上)吸血しますが、咬まれたことに気が付かない場合も多いと言われています。吸血中のダニに気が付いた際、無理に引き抜こうとするとマダニの一部が皮膚内に残って化膿したり、マダニの体液を逆流させてしまったりするおそれがあるので医療機関(皮膚科)で処置(マダニの除去、洗浄など)をしてもらってください。

《予防のポイント》ダニは田畑や山林、草むらなどに生息しています。

- ・肌を出来るだけ出さないよう長袖、長ズボン、手袋、帽子等を着用しましょう。
- ・肌が出る部分にはダニ用のスプレーを噴霧しましょう。
- ・地面に直接転んだり腰を下ろしたりせず敷物を敷きましょう。
- ・帰った後は外で衣服をよく払いすぐに体をよく洗い新しい服に着替えましょう。
- ・ペットである犬や猫にも注意しましょう。



蜂の活動期が到来：特にスズメバチやアシナガバチには注意を！

刺されやすい蜂の種類：刺される可能性が高いのは家庭で暮らす性質をもった蜂の仲間です。スズメバチ、アシナガバチ、ハナバチ、マルハナバチのグループがこれからのハチの巣を刺激すると、集団で襲ってきます。

どんなとき危ないのか：蜂が周りをブンブン飛びまわったことはありませんか？この理由として考えられるのは「汗などのニオイに反応して寄ってきている」か「巣が近い」などが考えられます。汗にはさまざまな栄養が含まれているので、彼らからすれば貴重な飲み物です。食べ物のニオイに反応してくることもあるので、**ニオイには注意が必要です**。又、ハチの巣が近いかどうかの判断は難しいと思うので、蜂が近づいてきたときは急激な動きは避け、ゆっくりとその場から離れてください。しかし、大量の蜂が出てきたり、すでに刺されるなどしていたら、その場からすぐに離れてください。巣を刺激したら、追ってこなくなるまで逃げるしかありません。尚、慣れない巣の駆除も危険です。一度に大量に刺される可能性があるため専門業者に依頼するのが良いでしょう。

応急処置：○流水で刺し口を絞るようにして洗う。ハチ毒は水溶性なので効果的と考えられる。流水による冷却効果で腫れや、痛みの緩和効果も得られます。○水などで患部を冷やし、痛みや腫れの緩和。刺されたところ以外に蕁麻疹や腫れなどの症状が出た場合はすみやかに病院で治療を受けましょう。(アレルギー反応アナフィラキシーを引き起こしているかもしれません)車は自分で運転せず、誰かに頼みましょう。





1	火	グラウンドゴルフ教室 9:00~	17	木	
2	水		18	金	
3	木		19	土	
4	金		20	日	
5	土	田植え囃子練習 19:00~	21	月	
6	日		22	火	グラウンドゴルフ教室 9:00~
7	月		23	水	
8	火	グラウンドゴルフ教室 9:00~	24	木	
9	水		25	金	パソコン教室 13:30~
10	木		26	土	
11	金	山の日	27	日	
12	土		28	月	
13	日		29	火	グラウンドゴルフ教室 9:00~
14	月	交流センター閉館, 各地区盆踊り	30	水	
15	火	交流センター閉館, 納涼大会	31	木	
16	水	交流センター閉館			

☆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



長谷のワーカーさんが7月5日(水)七夕飾りを作られ生活改善センター玄関に飾られました。



今まで無かった研修室にエアコンを設置していただきました。これで近年の暑い時期でも、教室や会議など安心してご利用いただけます。



7月7日(金)江津市民総合センターで令和5年災害ボランティアセンター立ち上げ訓練が開催され、市内各団体より84名の方が参加されました。長谷からは4名の方が参加されました。当日の講演では、過去の災害の振り返りを各県の協働についてあり、その後6人の班に分かれ災害ボランティアセンター運営訓練が行われました。



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8月

長谷地区データ(令和5年6月末現在、()は前月比)

人口 238人(-2) 世帯数 134世帯(+1) 男 98(-1) 女 140(-1) 高齢者率 51.68%

令和5年度

第1回 里山サロンカフェ 長谷

7月5日(水)、令和5年度第1回里山サロンカフェが、長谷地域コミュニティ交流センターで開催されました。当日は13名の参加で、いきいき百歳体操をし、続いてかみかみ百歳体操を行いました。最後に吹き戻しで誤嚥予防トレーニングをし、しっかりした腹式呼吸ができ、口の周りの筋肉も鍛えられるとのことでした。
ご参加いただきました皆さんありがとうございました。
又のご参加をお願いします。



第23回長谷納涼大会の開催について

日時 令和5年8月15日(火)18:00~

場所 長谷地域コミュニティ交流センター グラウンド及び体育館

(雨天の場合体育館にて実施します)

プログラム

18:00~18:20 田植え囃子

18:25~18:35 盆踊り

18:40~18:50 長谷小唄

19:00~20:50 神楽 八戸神楽社中 山中神楽社中 長谷同志会

21:00~22:00 お楽しみ抽選会

主催:長谷青壮年協議会

4年ぶりの開催となります。是非ご家族と一緒に出かけください。



吹き戻し



写真は過去に開催されたものです