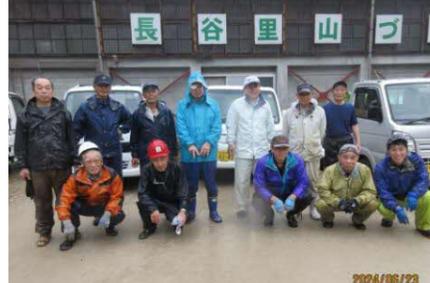


6月23日(日)午前7時30分より、長谷地域コミュニティ交流センターのグラウンド及び周辺の清掃作業を、八戸勝地地区の皆さん16人の方で行って頂きました。又、当日は雨の中で作業も大変だったと思います。八戸勝地地区の皆さん大変きれいにして頂きありがとうございました。  
 次回9月は長谷地区です。よろしくお願いします。

# 里山の話題



急な斜面もなんのその



はいチーズ



たいへんきれいにして頂きました



## 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、早めに食べることが重要です。
- 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。



## 《ロコモだより》

ロコモ教室では各種器具を使いますが、その中のひとつにテニスボールがあります。テニスボール2個をガムテープなどでしっかりとつなげたものに、おしりをのせ自分の体重でおしりの筋肉をほぐします。これが強烈に“痛い！”痛いけれど力をぬいて息を止めずにしばし待つと、少しずつおしりがほぐれてきます。同じようにして太ももや肩、背中をほぐすと、全身の血流が良くなります。

私たちは、知らず知らずに体にコリをためています。そのコリを放置しているとコリ固まって体の痛みにつながるので、時々ほぐしてあげましょう。

ほぐす方法はいろいろあります。

ロコモ教室をのそいでみてください お待ちしています。

お問い合わせ：☎090-7541-5031 大畑まで



6月23日に川戸地域コミュニティ交流センター体育館で、第96回桜江町グラウンドゴルフ親善大会が開催されました。当日は雨天のため体育館でホールインワン競技が実施されました。成績は以下の通りです。結果

- 優勝** 湯浅 憲長さん (長谷) 16回  
**準優勝** 反田 忠士さん (川越) 15回  
 第3位 小笠原 弘さん (川越) 11回  
 第4位 本山 高子さん (川戸) 10回  
 第5位 水田 卓彦さん (川戸) 10回  
 第6位 山下 嘉雄さん (長谷) 10回  
 第9位 山下 富貴子さん (長谷) 9回

6月30日桜江町スポーツ協会グラウンドゴルフ大会が開催されました。成績は以下の通りです。結果

- 団体**：優勝 川越A 369点・準優勝 谷住郷 393点  
 第3位 川戸 398点・第4位 川越B 400点  
 第5位 長谷B 408点・第6位 長谷A 410点  
**個人**：優勝 加藤 哲さん (川越) 45  
 準優勝 鉦 静夫さん (川戸) 58  
 第3位 門田 尚代さん(川越B) 59  
 第4位 松田 明信さん(長谷B) 61  
 第5位 大崎 照子さん(長谷B) 63

## 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でこれ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	木		17	土	
2	金		18	日	
3	土		19	月	
4	日		20	火	グラウンドゴルフ教室 9:00~
5	月	土用二の丑	21	水	ロコモ教室 19:00~
6	火	グラウンドゴルフ教室 9:00~	22	木	
7	水		23	金	
8	木		24	土	
9	金		25	日	
10	土		26	月	
11	日	山の日	27	火	グラウンドゴルフ教室 9:00~
12	月	振替休日	28	水	
13	火	閉館	29	木	
14	水	閉館	30	金	各地区盆踊り
15	木	閉館	31	土	納涼大会 二百十日
16	金	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4日に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。なぜかほのぼのしました。



田植ばやしの練習について  
8月15日の納涼大会での田植ばやしの練習を行います。是非ご参加ください。  
日時 8月10日(土) 19:00~  
場所 長谷地域コミュニティ交流センター 体育館にて  
※みんなで合わせましょう。



**熱中症に気をつけましょう!**  
本年は早くから30度を超える日が続きました。又、梅雨明けすると暑い日がさらに続くことが予想されます。炎天下での作業は特に注意しましょう。屋内にいても熱中症にかかります。水分や、塩分をこまめにとることが大切です。服装なども工夫し熱中症にならないようにしましょう。  
“熱中症”屋外、屋内、関係ない”



お盆の閉館についてのお知らせ  
8月13日より8月16日まで閉館します。  
8月19日より開館します。

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~

2024年8月

長谷地区データ(令和6年6月末現在、( )は前月比)  
人口 220人(+0) 世帯数 122世帯(+0) 男 97(+0) 女 123(+0) 高齢者率 51.82%

令和6年度 第1回 里山サロンカフェ 長谷

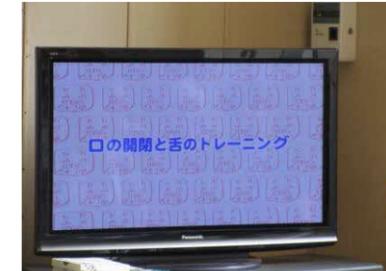
7月3日(水) 令和6年度第1回里山サロンカフェが、長谷地域コミュニティ交流センターで開催されました。当日は17人の参加でまず、いきいき百歳体操をし、続いてかみかみ百歳体操を行いました。最後に個々のストローで、絵の台紙に、同じ部類の物を吸い上げ移動を行い、1つでも多くの物を移動できたチームが勝ちというゲームをし、口の周りの筋肉も鍛えられました。  
ご参加いただきました皆さんありがとうございました。又のご参加をお願いします。



息が一



さあー頑張ろう!



口の開閉と舌のトレーニング

第24回長谷納涼大会の開催について  
日時 令和6年 8月15日(木) 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
1. 田植え囃子 18:00~18:20
  2. 盆踊り(八戸) 18:25~18:35
  3. 長谷小唄 18:40~18:50
  4. 神楽: 山中神楽社中・長谷同志会・八戸神楽社中 19:00~
  5. 大抽選会 21:00~
- 主催: 長谷青壮年協議会 ※ぜひご家族と一緒にお願いします



写真は昨年のものです