

第1回 健康教室 の様子 里山の話題

今回のテーマは

いつまでも元気に暮らすために！適塩とお口のはなし



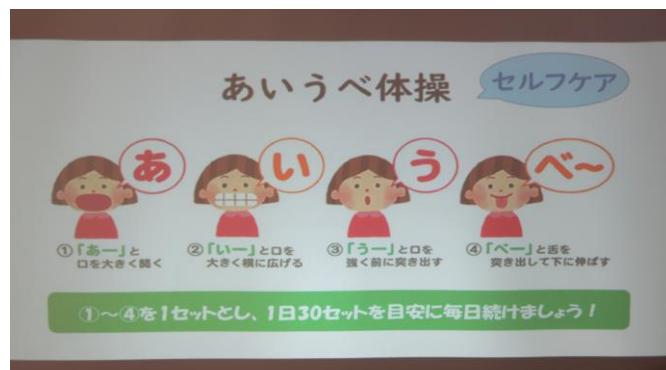
6月15日(水)第1回健康教室が長谷生活改善センターで行われ、25人の方が参加されました。当日は市の健康医療対策課から2名の方に来ていただき、健康相談や血圧測定をして頂きました。続いて食事に関する適塩についてや、オーラルフレイルについてわかりやすく説明していただきました。多くの方のご参加ありがとうございました。次回もよろしくお願いいたします。



適塩のコツまとめ: 1.塩分の多い食品を食べる頻度・量に気を付ける 2.調味料の付け方、選び方を工夫する 3.野菜をしっかり取る 4.栄養成分表示をチェックする 5.うま味や酸味など塩以外の「味」をプラスする

『オーラルフレイル』とは

しっかり噛めない⇒柔らかいものばかり食べる⇒噛む機能と噛む力が低下⇒食欲の低下:意欲・活動量の低下,社会参加の減少,認知機能の低下等



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、筋肉痛や筋肉の痙攣、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。



令和4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。長谷の味と言ってもよい梅のしそ巻、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。楽しみですね。



6月19日(日)谷住郷交流センターグラウンドにおいて、桜江町グラウンドゴルフ協会主催で、第88回桜江町グラウンドゴルフ大会が56名の方の参加で開催されました。長谷からは、10名の方の参加でした。結果は以下の通りです。(3ラウンド)

優勝 山下富貴子さん(長谷)53 **準優勝** 山藤正弘さん(川越)54
第3位 鉦 静夫さん(川戸)55 **以下長谷の方のみ**
第4位 服部藤雄さん(長谷)58 **第5位** 山下嘉雄さん(長谷)59
第8位 湯浅憲長さん(長谷)60 (数字は打数)
 入賞おめでとうございます。ご苦労様でした。



(写真は地元のものです)

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そうです。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、ピッタリの食べ物なんです。





1	金		17	日	
2	土		18	月	海の日
3	日		19	火	グラウンドゴルフ教室 9:00～、手芸教室 11:00～
4	月		20	水	ロコモ教室 19:30～
5	火	グラウンドゴルフ教室 9:00～	21	木	
6	水	里山サロンカフェ 13:30～	22	金	パソコン教室 13:30～
7	木		23	土	
8	金	パソコン教室 13:30～	24	日	
9	土		25	月	
10	日	参議院選挙	26	火	グラウンドゴルフ教室 9:00～
11	月		27	水	
12	火	グラウンドゴルフ教室 9:00～、手芸教室 11:00～	28	木	
13	水	ロコモ教室 19:30～	29	金	
14	木		30	土	
15	金		31	日	
16	土				

☆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



健康教室の日に、生活改善センター前に飾ってありました。カシワバアジサイだそうです。とてもきれいでした！

6月12日(日) 陽光苑の奉仕作業が行われました。当日は良い天気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。参加された皆さんご苦労様でした。



本年計画されていた、ピクニックランは、新型コロナウイルス感染防止のため、中止となりましたのでお知らせします。

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～

2022年7月

長谷地区データ (令和4年5月末現在、() は前月比)
人口 247人 (+0) 世帯数 138世帯 (+0) 男 105 (+0) 女 142 (+0) 高齢者率 51.42%

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！

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一気に流れ出します。
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、川をせきとめ洪水を引き起こすこともあります。

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
↓ここまでには必ず避難↓		
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	—

※非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!**
大雨の時は、防災情報に**注意!**
非常時の持ち出し品を**確認!**
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!**



5月25日(水) 江津市役所において市内交流センターの令和4年度地域マネージャー研修会がありました。関係機関からの情報提供や地域福祉などについての説明がありました。そして5つのグループで、“地域資源の魅力”についてワークショップをし、各地域で色々な活動や話が聞けて勉強になりました。

