

## 教室の様子

手芸教室では、現在 5 名の方で活動しておられます。作品は、とても時間がかかるものや、手の込んだものがあり大変そうです。でも、皆さん楽しそうに頑張っておられます。早く作品のお披露目ができることを願っています。



# 里山の話題



パソコン教室では、第 2、第 4 金曜日午後より、現在 3 名の方で活動しておられます。本山先生の指導の下、けっこう高度な操作や、なかなか難しい作業などをこなしておられます。教室が終われば、会話も自然と弾みます。



### 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族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あります。これらのハチは巣を刺激すると、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ることがありませんか？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**。また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

- ① 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。
- ② 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速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。



6月26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、山中地区の皆さん16人の方で行っていただきました。大変きれいにして頂きました。山中地区の皆さんありがとうございました。次回9月は八戸勝地地区です、よろしくお願いします。



昨年より建設中だったツリーハウスが6月10日(金)にオープンしました。

風の国森の中にシンボルツリーとして泊まれるツリーハウスが誕生!! 非日常が味わえる空間となっています。設計、建築は、ツリーハウスを創作する日本の第一人者、ツリーハウスクリエイター小林崇氏。異空間にいるような感じです。



### 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。細菌は温度や湿度などの条件がそろって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、家族のうち全員には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。

- 1) **つけない:**手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように必ず手を洗いましょう。
- 2) **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15℃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大切です。
- 3) **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切です。中心部を75℃で1分以上の過熱が目安です。食料の保存、調理器具の過熱、そして手洗いが大切です。





1	月		17	水	
2	火	グラウンドゴルフ教室 9:00~	18	木	
3	水		19	金	
4	木	土用二の丑	20	土	
5	金		21	日	
6	土		22	月	
7	日		23	火	グラウンドゴルフ教室 9:00~
8	月		24	水	
9	火	グラウンドゴルフ教室 9:00~、手芸教室 11:00~	25	木	
10	水	ロコモ教室 19:30~	26	金	パソコン教室 13:30~
11	木	山の日	27	土	
12	金	交流センター閉館	28	日	
13	土		29	月	
14	日		30	火	グラウンドゴルフ教室 9:00~
15	月	交流センター閉館	31	水	
16	火	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



現在、新型コロナウイルスの感染が全国的に急拡大し、第7波に入ったと言われています。オミクロン株の新たな系統、BA.5 が感染拡大をさせているのではと言われています。ようやく終息の気配を見せ、屋外ではマスクを外すことも奨励され始めた矢先だけに感染状況は気になるところです。ワクチンの免疫力低下や病原性の高さを、感染症専門医が懸念します。人類はこれからもどんどん変異していくコロナウイルスと共存していく方向にあるのではと言われています。

8月は夏休み中でもありお盆の時期を迎えます、特に人の動きが活発となります、普段からの予防を実施し、コロナウイルスに感染しないようにしましょう。



7月号でアジサイの紹介をしましたが、カシワ アジサイとしておりましたが、カシワ ハアジサイが正解です。訂正してお詫びします。

計画されていましたが、長谷青壮年協議会主催の夏祭りは、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。

お盆の閉館については、**8月11日(祭日)より8月16日(火)**までとさせていただきます。8月17日(水)より開館いたします。

# 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8月

長谷地区データ（令和4年6月末現在、（ ）は前月比）

人口 248人 (+1) 世帯数 139世帯 (+1) 男 104 (-1) 女 144 (+2) 高齢者率 50.40%

令和4年度

## 第1回 里山サロンカフェ 長谷

7月6日(水)令和4年度第1回長谷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14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。ご参加いただいた皆さんありがとうございました。かみかみは:食べる力や飲み込む力をつけるための体操で、イスに座って口の周りや舌を動かします。やればとても効果的です。



### 健康づくり活動研修会

6月22日(水)に桜江総合センター多目的ホールで「健康づくり活動研修会」が町内30名の参加で開催されました。

済生会江津総合病院より、理学療法士の川上雄也氏を講師に“運動してからだも地域も元気”をテーマにお話されました。そののち江津市版百歳体操の指導を受けながら体を動かしました。



飲み物の糖分表示 ←