

長谷教室活動より

里山口コモ教室の様子

ボールや器具を使って、筋力アップなどの有酸素運動を行っています。運動にはちょうど良い季節です。
里山口コモ教室では、参加者を募集しています！お気軽にご参加ください。（女性限定です）参加費：200円
うわばき、水分持参で。



熱中症に気をつけましょう！

熱中症は、高温多湿な環境に、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、塩分をほどよく取ろう、睡眠環境を快適に保とう、バランスのよい食事をしよう、衣服を工夫しよう、冷却グッズを身につけよう、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医療機関へ。
これからどんどん気温が上がります、炎天下での作業は特に気をつけましょう。



里山の話

手芸教室の様子



手芸教室では現在4名の方が活動されています。なかなか手の込んだものや、難易度の高いものに挑戦されています。手も口もしっかり動いています。出来栄は？参加者募集中！



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。



令和元年産「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。朝早くから夕方まで手際よく作業しておられます。長谷の味と言ってもよい梅しそ巻、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10月頃だそうです。



桜江町ソフトボール大会の結果

6月2日（日）桜江小学校グラウンドで開催されました。
結果は 優勝 市山体協 準優勝 谷住郷体協
第3位 長谷体協
3位入賞おめでとうございます。
ご苦勞様でした。



桜江町バレーボール大会の結果

6月16日（日）桜江町B&G海洋センター体育館で開催されました。
男子の結果 優勝 川戸体協
準優勝 長谷体協
第三位 川越体協
女子の結果 優勝 長谷体協
準優勝 川越体協
第三位 川戸体協

総合優勝長谷体協

ベストサーバー賞

男子湯浅健次さん（長谷） 女子今田絵里花さん（谷住郷） 原愛さん（長谷） 素晴らしい成績おめでとうございます。ご苦勞様でした。

イノシシ捕獲情報！

5月27日勝地で、檻に体重95kg、身長125cmのイノシシが入り、とんでもない大きさに驚きです。こんなのが、自分の車の前に突然出てきたら・・・！





1	月		17	水	里山サロン 13：30～
2	火		18	木	
3	水		19	金	
4	木		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～	25	木	
10	水	里山口コモ教室 19：30～	26	金	パソコン教室 13：30～
11	木		27	土	桜江町グラウンドゴルフ大会
12	金	パソコン教室 13：30～	28	日	
13	土		29	月	
14	日	ピクニックラン	30	火	
15	月		31	水	
16	火	手芸教室 9：30～			

☆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



里山サロンカフェ長谷

日 時 7月17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
 当日は100歳体操や脳活トレーニングをします、終了後お茶会をします。ご参加ください。

チャリティグラウンドゴルフ大会結果

5月22日（水）桜江小学校グラウンドで開催されました。結果は以下の通りです。
 優 勝 大谷 一男さん（川戸）
 準優勝 小笠原 弘さん（川越）
 第三位 湯浅 憲長さん（長谷）

第23回ピクニックラン桜江

日 時 7月14日（日）雨天決行
 8：40～10kmウォーキング スタート（B＆G）
 9：00～10Kmラン スタート（B＆G）
 9：30～21Kmラン スタート（水の国）
 ゴールは風の国です。
 沿道でのみなさんの声援をお願いします。

さくらえプレーパーク

日 時 11月18日（月）小学校振替休日
 場 所 市山交流センター
 対象：小学生（小学生以下保護者同伴で）
 早いですが予定しておいて下さい。

長谷里山だより

～未来につなげるぬくもりのある明るくやさしい長谷～

2019年7月

長谷地区データ（令和元年5月末現在、（ ）は前月比）
 人口 275 人（+1）世帯数 147 世帯（+1）男 117（-1）女 158（+2）高齢者率 49.09％

第1回健康教室の様子

今回のテーマは

認知症！



6月6日（木）第1回健康教室が長谷生活改善センターで行われ27名の方が参加されました。

認知症とは・・・いろんな原因で細胞が壊れてしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害がおこり、生活するうえで支障が出ている状態のこと。



今回、健康医療対策課より2名の職員の方に来ていただき、血圧測定や、健康相談をしていただき、引き続き認知症について、わかりやすく説明をして頂きました。その後皆さんでテーブルを囲み、おいしく食事を楽しみました。



認知症の1番の予防

- 毎日楽しくいきいきと過ごすこと。
- 気持ちを前向きに積極的に楽しいことを見つけて、生活の中に取り入れていきましょう。

今回の健康教室の献立は

- ・豚コマのハニーチャップ・小松菜とたまごのサラダ
 - ・サバ缶の具たくさんみそ汁・くだもの大福でした。
- 料理を作ってくださったみなさんありがとうございました。