

里山サロンの一言：はじめての100歳体操も、クイズの頭の体操も楽しくすることができました。次回に向けての意見も頂き嬉しかったです。これからも笑顔いっぱいの「サロン」にできたらと思います。

健康づくり推進会 会長 大崎 照子



# 里山の話題



伐木技術研修会：7月28日(土)9:30より長谷交流センターで10名の参加で開催されました。当日は、島根県GITより講師が来られチェーンソーの目立てメンテナンス方法又、丸太を用いたチェーンソーワークなどご指導いただきました、皆さん真剣な表情で取り組んでおられました。尚、29日の研修は、台風12号のため中止となりました。



親子料理教室が7月30日(月)長谷生活改善センターで行われました。子供さん5人の親子で料理づくりに挑戦、子供たちは一生懸命!!自分たちで作った料理のお味はいかがでしたか?

## 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。これらの蜂は巣を刺激すると、集団で襲ってきます。**どんな時危ないのか**：蜂が周りをブンブンと飛びまわること、ありませんか?この状況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ちかずに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下さい。

しかし、大量の蜂が出てきたり、すでに刺されなどしていたら、その場から急いで離れてください。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

- ① 流水で傷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 氷などで患部冷やし、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。



## 川柳教室

7月お題  
 「副作用」  
 「逃げる」  
 「自由句」

炎天下茄子も胡瓜も日射病

服部 ミツエ

ダイエットやせるつもりが副作用

江田 鶴子

副作用それはあなたの一言よ

千代延 尚子

猛暑でかみんみん蝉も遠慮して

山下 よしお

～次回お題～ 「内緒」「氷」「自由句」

## 川柳教室

8月お題  
 「内緒」  
 「かき氷」  
 「自由句」

ゆかた着た幼三人かき氷

服部 ミツエ

盆休み勝地にぎわう炭坑節

江田 鶴子

かき氷温暖化だよすぐ溶ける

千代延 尚子

かき氷泣いてねだった幼き日

山下 よしお

～次回お題～ 「自由句」

**マダニに注意!!** ダニ類は様々な感染症を媒介します。『重症熱性血小板減少症候群』『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。

### <もし咬まれたら>

皮膚についたマダニを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しまいうことがあるので吸血中のマダニに気が付いた際と、咬まれた後に、発熱、食欲低下、嘔吐等の症状があった場合には早めに医療機関を受診、処置をしてもらってください。

### 予防のポイント

肌を出来るだけ出さないよう長袖、長ズボン、手袋等をしましょう。肌が出る部分にはダニ用の防虫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。



1	土		17	月	敬老の日
2	日		18	火	
3	月		19	水	里山口コモ教室 19:30~
4	火	手芸教室 9:30~	20	木	
5	水		21	金	
6	木	川柳教室 9:30~	22	土	
7	金		23	日	秋分の日, 長谷地区民体育大会
8	土	桜江中学校体育祭	24	月	振替休日
9	日		25	火	グラウンドゴルフ教室 9:00~
10	月		26	水	里山サロン
11	火	グラウンドゴルフ教室 9:00~	27	木	風の国グラウンドゴルフ 12:30~
12	水		28	金	パソコン教室 13:30~
13	木		29	土	桜江地区総合健診(B&G海洋センター)
14	金	パソコン教室 13:30~	30	日	桜江地区総合健診(B&G海洋センター)
15	土	老人クラブセンター奉仕作業(雨天時 16日)			
16	日	桜江小学校運動会			

☆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



平成30年長谷地区民体育大会

長谷地区民体育大会が次のとおり開催されます。地域の皆さんご参加をお願いします。  
 日時 平成30年9月23日(日) 午前9時~  
 場所 長谷交流センターグラウンド  
 ※雨天決行  
 前日準備 9月22日 午後13:00~



長谷自治会のみなさん  
 ありがとうございました

8月5日(日)朝7:00より桜江小学校の生徒さんや、親子の方々もご参加いただき36名方が交流センターグラウンド及び周辺の草刈り奉仕作業をしていただき、おかげさまでキレイになりました。

秋の全国交通安全運動

9月21日(金)~9月30日(日)は全国交通安全運動(週間)です。又、本運動期間中の9月30日は、「交通事故死ゼロを目指す日」です。皆さん一人ひとりが交通安全について考え、行動し、悲惨な交通死亡事故を無くしましょう!

香典返し お礼

横田秀人様より 故シゲヨ様の香典返しとして  
 社協長谷支会へ過分なるご厚志を頂戴いたしました。  
 故人のご冥福をお祈りいたしますとともに  
 厚くお礼申し上げます。



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~

2018年9月

長谷地区データ (平成30年7月末現在、( )は前月比)  
 人口 289人 (+0) 世帯数 155世帯 (+0) 男 125 (+0) 女 164 (+0) 高齢者率 48.44%

第22回長谷納涼大会の様子

写真左より 田植え囃子:盆踊り:売店:抽選会



神  
 楽



8月15日(水)長谷青壮年協議会主催による長谷納涼大会が、風の国(風の舞台)において盛大に開催されました。田植え囃子や盆踊り、各社中による神楽や抽選会で大いに賑わいました。又、売店の方も大盛況でした。関係者の皆さんご協力、ご参加ありがとうございました。来年も楽しみにしています!

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は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えば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、家族の内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分以上の加熱が目安です。食料の保存、調理器具の加熱、そして手洗いが大切です。

