

# 熱中症にご注意を！！

熱中症は、日中の運動を控える、こまめに水分や塩分を補給する、適切に冷房を使うなど、普段の心がけて防ぐことができます。自分のことはもちろん、家族や周囲の大人が、高齢のかたや小さなお子さんへ声を掛けるなどして、みんなで熱中症を防ぎましょう。

## ・室内を涼しくする！

昼夜を問わず、エアコン等を上手に使い、部屋の温度を調整しましょう。

## ・こまめに水分をとる！

暑い日は、活発に動いていなくても知らずに汗をかいています。  
のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。(1日あたり1.2Lが目安)

## ・こまめに休憩をとる！

暑さや日差しにさらされる環境で活動をするときなどは、こまめな休憩をとり、無理をしないようにしましょう。



## ・日差しを避ける！

帽子をかぶったり、日傘をさしたりして直射日光を避けましょう。



第142号

令和4年8月発行  
天津地域振興協議会  
Tel 0859-66-4905



## ～お盆休みのお知らせ～

8月13日(土)～8月15日(月)

上記期間は、交流センター及び、天津地域振興協議会業務をお休みさせていただきます。  
ご理解、ご協力をお願いいたします。



### お知らせ

#### 8月の部会・行事予定

- 4日(木) 文書配布日  
総務企画部会
- 5日(金) 第2回スマホ教室
- 8日(月) 文化部会
- 18日(木) 文書配布日

#### 9月の部会・行事予定

- 1日(木) 文書配布日

### 地区の話題募集中！



地域の行事・サロンの様子・風景画像など

メールにて送付してください。

✉ : bousai\_amatu\_kyougikai@yahoo.co.jp

(QRコードからも送信できます→)



7月16日(土)、昼間に雨が降り天気が心配されましたが、夕方には止み、無事花火が打ち上がりました。

ふれあい会・夏祭りが中止となり、コロナ禍で気分も暗くなりがちですが、花火を見て少しでも心が明るく、元気になってくれていると嬉しいです。

子供達の喜ぶ声が聞こえ、開催して良かったと思いました。



# まちの保健室

7月のオリジナルメニューは「正しいラジオ体操をやってみよう！」でした。コロナ禍で外出する機会が減り、運動不足になっていませんか？多くの人が1度はやったことがあるラジオ体操は、さまざまな効果が期待できる全身運動です。1回あたり3分程度なので、隙間時間に体操をしてみてもいいでしょうか？椅子に座って行うこともできますので、体調や体力に合わせて、無理のない範囲でチャレンジしてみましょう。



みんな体操をしました

次の開催日は、**8月10日(水)**です。

- 【場所】 ふるさと交流センター 交流室
  - 【内容】 9:30~11:30 保健師による健康相談(希望者)
  - 10:00~11:30 足腰鍛えてフレイル予防!(オリジナルメニュー)
- 予約・料金は不要です。水分をもってお気軽にお立ち寄りください。  
●お問い合わせ先: 南部町役場健康福祉課(66-5524)



※地域振興協議会では、「まちの保健室」へ行ってみたいけど、交通手段が無い方への送迎をしています。事務局までご連絡・ご相談ください。(66-4905)

## 祇園祭り ＜上阿賀＞



流行病除けのみならず、作物の病虫害除けとして崇められていた伝統行事の祇園祭りは、時代と共に形を変えながら現在まで大切に受け継がれ、毎年7月14日に行われています。今年は、コロナの為、子供たちが引く山車や花火大会は中止となりましたが、萬灯(千灯籠、万灯籠)は行われました。



## 地区の伝統文化

### ふろや伝説 ＜谷川＞

母親神の伊邪那美神を葬った八百万(やおよろず)の神々が、「けがれ」を祓う「みそぎ」をおこなったとされる谷川の「ふろや」は、ふるさと交流センター上り口にあり。昔はこの場所で、スイカや飲み物を冷やしたり、野菜を洗ったり、洗濯をしたりしていたようです。水温は通年16℃ぐらいで、夏場は冷たく、冬は湯気が出ている事もあるそうです。今でも地域の方々が清掃作業をし、大事にされています。

## 運動会中止のお知らせ

7月25日(月)に体育部会を開催し、運動会開催について協議した結果「中止」することが決定しました。運動会は中止としましたが、密を避ける運動行事を企画しよう!と、「あまつウォーク」を計画しています。詳細につきましては、9月1日の文書配布日にチラシにてお知らせします。

1 2 3

