

柁城校区コミュニティ協議会だより

令和4年8月15日

第29号

発行責任者 永長 徳一



今年も暑い夏が続いていますが、校区の皆さんいかがお過ごしでしょうか。
熱中症やコロナ感染症はもちろん、これまでにない大雨や台風も予想されますので、
気をつけて過ごしていかなければなりません。大変なことと思いやられますが、大切なこ
とは近所同士で助け合うこと、思い合うことではないでしょうか。
気になるのは一人暮らしの方の生活です。新型コロナウイルスの影響で交流や外出の
機会が減り、ストレスが増すことで、持病の悪化や新たな病気の発症など、さまざまな健
康リスクにさらされていると思います。
「1日1回の外出」「週1回の知人との交流」「月1回の活動参加」を心がけ、食事や運動
と同じように、人とのつながりも意識していただきたいと思います。大変な時期が過ぎれ
ば、必ず楽しい時が来ます。またワイワイガヤガヤ、楽しく交流できる日を楽しみにして
いましょう。
(文責 永長 徳一)

10月9日予定の令和4年度の柁城校区コミュニティ協議会の運動会は中止決定

7/19に臨時の健康福祉部会の役員会で協議しました。コロナも第7弾に入り過去
最高の感染状況にあることから、今年も開催は無理だろうとの結論になりました。
3年目ぶりの開催を楽しみにしておられたと思いますが、早くコロナの終息を願
うばかりです。

史跡めぐり 7/16(土) 9:00~12:00

始良市ボランティアガイドの皆様に加治木町内の史跡を案内してもらいました。
(島津屋形跡、肝付氏の墓、日木山宝塔、精矛神社、能仁寺墓地、黒川岬、森山家宅)



第1回 精矛神社清掃

7月10日(日)6:30 ~ 8:00

梅雨も明け天候に恵まれ、早朝から柁城コミュニティ役員及び城東第一地区の自治会の皆様総勢30名の参加がありました。参道から社殿の裏まで大規模な草払いがおこなわれました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。



健康講話 「熱中症のはなし」

熱中症とは、体温が上がり、体の水分や塩分のバランスが崩れて、めまい、けいれん、頭痛、こむら返りなどの症状をおこす病気です。以下のチェックで確認できます。

- ・ U(舌)や脇の下が乾いている
- ・ 手を握ると冷たい
- ・ 爪を押して、赤みが戻るのが遅い

熱中症の疑いがある時は、以下のような応急処置が必要です。

- ・ 涼しいところに移る
- ・ 脇の下や首、太ももの付け根などを氷水で冷やしたり、うちわや扇風機で仰ぐ
- ・ 経口補水液を飲む (水500mlに塩1.5g、砂糖20g混ぜれば経口補水液です)

熱中症にならないよう、以下のことを心がけて下さい。

- ・ 外出時は帽子や日傘で暑さを避け、室内ではエアコンで室温、湿度を調節する
 - ・ 吸収性や通気性の高い綿や麻を着て、襟ぐりや袖口があいたものを着る
 - ・ トイレが近くなる珈琲や緑茶は避け、経口補水液でこまめに水分補給する
- 具合の悪そうな方を見かけたら「大丈夫ですか？」と声をかけましょう。

(文責 かもだ通り商店街 薬剤師 永長徳一)

「協議会だより」は「始良市公式ホームページ」で閲覧できます。次の◇か○でご覧ください。

- ◇ 「始良市役所」を検索→「始良市役所ホームページ」→「暮らし・手続き」→「地域・コミュニティ」
→「校区コミュニティ協議会」→「各校区コミュニティ協議会の紹介」→
「柁城校区コミュニティ協議会」と進む。

○ アドレス <http://www.city.aira.lg.jp/jichi/kyougikai/dajyoukouku.html> どうぞ! QRコード



柁城校区コミュニティ協議会事務所 (加治木総合支所消防庁舎内: 活動拠点及び交流の場)

事務所 (開所曜日) 月, 火, 金 (開所時間) 9:00~12:00, 13:00~16:00

TEL 0995-73-5627

FAX 0995-73-5872