

桜山4丁目町内会通信

令和5年7月18日
桜山4丁目町内会
発行責任者 細川 進

<https://sakurayama-4choume.jimdo.com>

261

● 田越川の清掃のお知らせ

田越川の清掃を7月22日(土)に行います。プラスチックゴミやビニール袋、空き缶などのごみも目立ちます。これらのごみは海洋汚染にもつながります。海洋汚染を皆さんの協力により、わずかでも少なくなるように努めませんか。なお、田越川の清掃は6月に行うことが出来なかったため久々となります。参加の程よろしく願いいたします。



田越川の清掃

- 日 時 : 令和元年7月22日(土)8時00分～10時00分
雨天中止、後日改めて行います。
- 集合場所 : 向原東公園 (通称お馬の公園) 7時50分
- 内 容 : 蓮沼橋から中原橋まで4丁目の地域
軍手、長靴持参、ぬれても良い支度でてください。

● 桜山4丁目町内会 納涼祭のご案内



恒例の桜山4丁目町内会の納涼祭を本年は開催します。
楽しい夏の一時をみんなで楽しみましょう

- ・ 日時: 令和5年8月5日(土)
17時:00～19時:00 (雨天8月6日(日))
- ・ 場所: 桜山4丁目中里児童公園

子供神輿も出ます。

皆さんで盛り上げましょう。

★ 納涼祭の詳細は次号でお知らせします。

○子供神輿について

納涼祭には13時から子供神輿が出ます。7月8日に子供神輿の整備をしました。小学生以下の子供達の参加をお願いします。親しい他の地域の友達にも呼びかけて盛り上げましょう。

集合場所：お馬の公園

集合時間：13時



●櫻の木の整備

毎年きれいな花を咲かせてくれる古櫻の施肥を6月18日(日)に行いました。施肥は年2回行っています。これで櫻も夏バテをせずに来年も花を咲かせてくれるでしょう。



○これから夏本番です。熱中症に気をつけましょう。

日々暑い日が続いていますが、これから夏本番となります。熱くなるとともに熱中症にかかりやすくなります。熱中症は水分や塩分などが不足すると、体温調節がうまくできなくなり、体に熱がこもって熱中症になってしまいます。熱中症の代表的な症状には、めまいや立ちくらみ、足がつる、いくら拭いても汗がでてくる、頭痛、吐き気、強い倦怠感などがあります。また、立ち上がれない、息が荒くなる、手足がしびれる、動悸、筋肉痛、下痢など、熱中症による体調不良の症状は人によってさまざまです。

熱中症を防ぐには

熱中症予防には、3度の食事をしっかりとることが大切です。食事がきっちりとれていれば、水分、塩分、栄養は足りています。また、のどが渇かなくてもまめに水分補給をするようにしましょう。夜中にトイレに起きたくないからと、寝る前に飲水を控えるのは、熱中症には逆効果。むしろトイレに起きた時にコップ1杯、朝起きた時にまた1杯の水分補給を心がけましょう。

もし熱中症の症状が現れたら日陰や涼しい部屋に移動させて、横にします。あおいで風を送ったり、氷のうやぬれタオルで体を冷やしたりします。首筋やわきの下、脚の付け根の前面など、太い静脈が体表近くにあるところが効果的です。

また、水分や塩分を少しずつとらせます。この際、自分で飲んでもらうことがポイントです。無理に飲ませてはいけません。むせて肺に水が入ると肺炎を起こす危険性があるからです。

元気に暑い日々を過ごしましょう。