



# 健康掲示板

## スッキリ教室

健康福祉課健康係【☎028 (677) 6042】  
 “やせたい”人！食事と運動で今年こそ！！  
 ●締切／8月31日(金) ●場所／保健センター

期 日	内 容
9月12日(水)	食事編①メタボのしくみと食事について
9月21日(金)	食事編②ヘルシーメニューの紹介・試食など
9月28日(金)	運動編 脂肪燃焼!簡単エクササイズ

※食事編は13:30~15:00、運動編は10:00~11:30

## 男だけの筋トレ塾

健康福祉課健康係【☎028 (677) 6042】  
 暑い夏に、熱く燃えよう！  
 男性だけで地味に筋トレしましょう。

- 日時／8月12日(日)、19日(日)19:00~20:00
- 場所／農業者トレーニングセンター
- 主催・講師／トライビクスインストラクター神山裕子先生
- 締切／8月6日(月)

※ペースを守り参加者同士で協力してください。

## 熱中症に気をつけて！

その症状、熱中症ではありませんか？ 健康福祉課地域包括支援センター係【☎028 (677) 6015】

熱中症は、重症になると命にかかわることがあります。特に、体温調整機能が低下し暑さやのどの渇きを自覚しにくい高齢者や、体温調整機能が十分に発達していない乳幼児は熱中症になりやすいので注意が必要です。

節電も大切ですが、命にかかわる問題なので、無理のない範囲で暑さをしのぎ熱中症を予防しましょう。

### 軽度

- ・めまい、ボーっとする
- ・汗が止まらない
- ・筋肉が痛い（こむら返りする）

### 中度

- ・頭がガンガン・ズキズキする
- ・吐いたり、吐き気がする
- ・体がだるい
- ・体に力が入らない

### 重度

- ・高熱
- ・立てない、歩けない
- ・呼びかけに対して、返事がおかしい
- ・けいれん

### すぐにできること

- 1 涼しい場所に移動する
- 2 体を冷やして、熱を逃がす
  - ・服をゆるめる・汗をふく
  - ・氷のうなどで、わきの下・股の間・首筋を冷やす
- 3 水分と塩分を補給する

それでも回復しない場合は、急いで医療機関へ  
 (持病などがあれば、かかりつけ医に相談してください)

すぐに救急車を呼んでください！  
 (119番)



こんなときは

こんなときは

## 集まれ！趣味仲間

ポロロンとなんと心地よい音色に誘われて、金曜日の午後7時から午後8時30分までウクレレ愛好会が活動しています。

会員男女15人、年齢層も30代から70代とバラエティに富んでいます。ほとんどの人は、ウクレレに触れるのは初めてですが、原先生の懇切丁寧なご指導のもと、楽しく練習に励んでいます。練習が始まると、ウクレレを抱えて、楽譜と弦に神経を集中し、あっという間に1時間半が過ぎます。最初

は曲をマスターするのに一杯ですが、回を重ねるたびにコツをつかんで上手く弾けるようになります。

会では、会員相互の親睦を図ることはもちろん、町の行事にも参加させていただいたり、生きがいサロンや保育園などを訪問し、地域の福祉に少しでもお役に立てればと考えて活動しています。

メンバー同、素敵な音色を奏でてみたいと練習しています。

(文・若林勝治さん)



**ウクレレ愛好会**  
 水橋分館【☎028 (678) 0004】  
 活動日 金曜日  
 19:00~20:30  
 活動場所 水橋分館

## 芳賀町の民話④

## 模様坂

むかしむかし、八幡太郎義家という人が大軍を率いて奥州(東北地方)に戦に行く途中、東水沼の見晴らしのよい坂を通りかかりました。この坂は現在の茂栄が坂です。雲一つないよい天気だったので、義家はその坂でしばらく休憩するよう部下に命じました。みんながのんびり休んでいると、突然黒い雲がわき上がり、みるみるうちに空一面に広がって、大

粒の雨が降ってきました。その上、強い風も吹き出し、ゴロゴロと雷まで鳴り出して、ものすごい稲妻が光りました。のんびりしていた義家の家来たちは、大慌てで逃げまどい、その場は大混乱になってしまいました。

やがて、天気も元のようになり晴れましたが、義家の軍がこの地を出発するときに空模様が変わったので、地元の人

この坂を「模様坂」と名づけました。これが現在の東水沼「茂栄が坂」の名前の由来といわれています。今では南側にバイパス道路が通り、町並みの中で地域の人々の生活道路として利用されています。



▲茂栄が坂(左:旧道、右:バイパス)



▲茂栄が坂の登り口

