

萩野町内会だより

第8号

令和7年 8月 1日

発行：萩野町内会

文責：町内会長（ ）



萩野稲荷神社 秋の例大祭

祭典日時：8月19日(月)11時～



今年の稲荷神社の祭典につきましては、四班が当番となり例年通りの日程で準備が進められ、親の代から伝えられたお祭りもコロナ過を経てのこれ迄スタイルでは有りませんが、地域文化の継承に町内会をあげての行事になります。

以前の様に宮司さんを囲み参拝者全員での「なおり」は有りませんが町内会の横の繋がりをよ

り深める事と先人の努力のお陰で今を暮らす事に感謝をする「大祭神事」に多くの会員みな様でお参り頂ければと思います。

思い起こせば先人達の努力により、我々の幼少期のお祭りに有った山車も子供神輿も演芸会も有りません。しかし「志」は忘れる事無く受け継ぎたいと思います。



食を楽しむ栄養学と 健康体操で熱中症予防 の健康講座開催される

当日の参加者は16名と主催者の心配をよそに多くの会員みな様の聴講があり、この夏の異常気象による猛暑対策と自らの健康管理への関心の高さが伺えました。

栄養士さんから熱中症対策で先ず指導が有ったのは、

毎日三食

を食べてますか～との問いかけで、バランスよく三食を食べる事で塩分ミネラルや水分補給が叶い、日本人の塩分摂取量は多めなので栄養面では足りるとの事でした。

【熱中症対策の豆知識としてクイズも…】

Q1.スポーツドリンクと経口補水液の違いは、その違いを理解して使用していますか。

Q2.熱中症対策は屋内に居れば大丈夫。本当ですか。

Q3.エアコンは体に悪いので使わない方がよい。それは本当ですか。

※..熱中症対策では、水分だけを補給すると体液のバランスが崩れて熱中症のリスクを高める可能性もあるので塩分とミネラル補給も重要との事でした。

今年度の健康講座も萩野・川端町内会共催で7月22日、萩野町内会館で保健福祉課より阿部栄養士さんと花村保健師さんのご指導により実施されました。





参加者全員に配られた体操用のタオル。

保健師さんからは、普段の運動不足が引き起こす体の強張りや肩凝りに猫背を予防し健康寿命増進にも良いとされるタオル体操の紹介でした。

背伸びの体操・脇腹伸ばしの体操・肩甲骨の動きを滑らかにする体操等々、家で椅子に座っていても出来る事が特徴でした。



肩甲骨の動きを滑らかにする運動をする。



首や肩の筋肉が緊張で硬くなった首筋の筋肉をほぐす参加者。

ポイント：

- ※無理のない範囲で出来るだけ背筋を伸ばして椅子に座る。
- ※いずれの体操も 10～20 回を目途に行う。
- ※自分の体に合せて自由に強度の調整をする。
- ※痛みやしびれがある時は無理せず出来る範囲で行う。
- ※体を伸ばしている時は息を止めない。



タオルを足に掛けて太もも裏を伸ばす。

企業会員の玄関前に
ポット植えの
ウエルカムフラワー



花いっぱい運動の マリーゴールドが咲きました。

先月 19 日に各家庭と企業会員にお届けをしたマリーゴールドが黄色やオレンジ色の花が付き始めました。

稲荷神社境内・地藏堂脇・小公園には高齢者クラブの有志で植えましたが直近に雨が少なく水やりに苦労したものの花が咲き揃うのが楽しみです。



又、一般の協力家庭でも市道脇に植えられ行き交う車からも愛でられ、企業会員各社でもハウセンカ等と寄せ植えて豪華なウエルカムフラワーとして活用されていました。



神社境内でも咲き始めました

『あとかき』 先月中旬、高齢者クラブの研修旅行に参加、帰宅すると食べ頃になったトウモロコシが倒され「かじられ」無残な状況にガッカリして食害を免れた小さ



な残り物を味見していたら親切なご近所さんから自分では作る事が出来ない程の立派なトウモロコシを頂き感謝でした。市役所に確認しましたがキツネの出没情報は無く…皆さんもご注意ください。