2022.8.1 第１５１号　発行：活気あふれる街瀬波まちづくり推進協議会

市民協働のまちづくり（パートナー）のロゴマーク

SENA CHARMING FULL POWER!!
LIVELY SENAMI

せな魅力 フルパワー！！

ライブリィせなみ

７月２４日（日）に瀬波小学校グラウンドにて、ふれあい交流部会主催で「第１回モルック大会」を開催しました。このモルックは1996年にフィンランドのカレリア地方の伝統的なゲームを元にフィンランドで開発されたスポーツで、ピンを倒すところはボーリングのようで、交互に投げて点数を競ったり、得点を邪魔するのはカーリングやビリヤードのようなスポーツです。

当日は雲が多めながらも時折日が差すじめっとした天気で、涼しい風が吹く中、３チーム９名の参加者はモルックという２０ｃｍぐらいの木製の投げる棒をスキットルという１～１２の番号の書かれた木製のピンに当てていました。

試合は総当たり戦で行われ、全チームが１勝１敗となり、再度順位をつけるためサドンデスで試合が行われ、見事優勝・準優勝・３位が決まりました

第１回ふれあい交流部会杯モルック大会　結果

順　位	チーム名
優　勝	新田町チーム
準優勝	チーム中山
第三位	OS1

接戦を制した新田町チーム

出場したチームのメンバーとスタッフ

ほのかな灯りが小路を彩る

～ふれあいぼんぼり祭り～

7月14日（木）、瀬波中町の公民館附近で3年ぶり今年で7回目となる「ふれあいぼんぼり祭り」が行われました。これは、昔から地域に親しまれてきた「お天王様」の祭礼に合わせ、地域住民がふれあうことのできる場を提供しようと企画・運営されました。

当日は、雲が多めながらも時折日が差し、夕方にはさわやかな風が吹く天気で、朝からまんじゅう販売、午後 3 時からはポップコーンやラムネ、お菓子の詰め合わせを、訪れた家族づれや子どもたちが配布していました。午後6時と7時から、瀬波中町在住・出身、それに瀬波にある企業に勤務されている方々で結成されているバンド、「がくや姫」によるミニライブが行われ、「22 歳の別れ」や「妹よ」など昭和のフォークソングバンドを代表する「かぐや姫」の往年の名曲など 5 曲演奏しました。演奏中蒸し暑い夕暮れのひとときに一服の清涼感が漂っていました。

日が暮れてからは中町公民館を中心に約50個のぼんぼりが灯され、公民館の周りは優雅な雰囲気に包まれていました。

健康講演会

～「耳鼻科の疾患について」～

７月２０日（水）、瀬波児童館において、けんこう福祉部会主催で健康講演会が行われました。今回は「耳鼻科の疾患について」をテーマに、おばた耳鼻科医院の院長であります小幡昌文先生を講師として招き、耳・鼻・喉(咽)のしくみや役割、それぞれの病気やめまいの種類とその原因について、スライドを使ってわかりやすく、時にはジョークを交えて説明されました。

当日は約１５名の方が集まって、熱心に聞き入っていました。先生の講話終了後の質問では、「難聴の人は認知症になりやすいか」との問いに「補聴器を使用して聴力を上げても認知症は防げない。ただ、認知症の進行を遅らすことはできる。」と、答えていました。

寺澤保健師の ✚ 保健師通信 ✚

みなさんこんにちは。暑い日が続いていますが、みなさん体調はいかがでしょうか。例年６月から１０月にかけては気温が上昇し、熱中症が原因で救急搬送される方が多くなります。県では本年すでに熱中症で亡くなられている方がいるという報告もあります。訪問に出ると、自宅でエアコンをつけずに過ごしている方や、帽子をつけずに長袖を着て外を歩いている方を見かけることがありました。まだまだ暑い日が続きますので熱中症対策をしっかりと行い、夏を乗り切りましょう。

＜熱中症とは…　＞

熱中症は体温調節機能がうまく働かなくなり、体の中に熱がたまって体温が上昇することで生じます。

＜症状＞

以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

①めまいや顔のほてり、立ちくらみ、腹痛がある
②筋肉痛や筋肉のけいれんがある、手足の筋肉がつる
③体のだるさや吐き気がある
④まったく汗をかいていない、ふいてもふいても汗が出る
⑤体温が高い、皮膚が赤く乾いている

熱中症が疑われる場合は

★涼しい場所へ移動する
★衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げる
★塩分や水分を補給する

嘔吐の症状が出ていたり意識がない場合は、無理やり水分を飲ませることは危険です。

下記のような症状がある場合はすぐに**医療機関への受診**が必要です！

・呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
・自力で水分補給ができない

コロナ禍での工夫
人との距離（2m以上）を確保できて、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。

～熱中症対策～　意識してみましょう！

熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで未然に防ぐことができます。

1．暑さに負けない体づくり

★のどが渇いていなくても、**こまめに水分をとりましょう**。大量の汗をかいた時は塩分補給も必要ですが、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談してください。

★**バランスの良い食事やしっかりとした睡眠**をとり、熱中症にかかりにくい丈夫な体を作りましょう。**エアコンや扇風機**を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぎましょう。日々ぐっすり眠ることで翌日の熱中症の予防にもつながります。

2．暑さに対する工夫

★**衣服で暑さを調節**しましょう。麻や綿などの**通気性の良い生地**を選びましょう。

★**帽子**をかぶったり、**日傘**をさすなどして直射日光を避けましょう。

★冷却シートやスカーフ、氷枕などの**冷却グッズ**を活用しましょう。首元など太い血管が体の表面近くを通っているところを冷やすと、効率よく体を冷やすことができます。

村上市役所　保健医療課　瀬波地区担当保健師　寺澤茉奈　TEL：0254-53-2111（内線 2441）

協議会事務局：村上市瀬波上町4番1号（瀬波地域コミュニティセンター（いこ～て瀬波）内）
担当：高橋（村上市市民課自治振興室瀬波地域担当）
【TEL】53－2005 【FAX】53－5557（瀬波地域コミュニティセンター兼用）
【URL】http://www.senami-machikyo.net 【メール】info@senami-machikyo.net