

# すずがみね

[発行] 鈴が峰地区社会福祉協議会  
広報紙編集委員会  
TEL&FAX 209-0331  
Email suzugamine-shakyo@nifty.com

## 山縣亮太選手！

# 東京オリンピック出場おめでとう！



鈴が峰小学校OBの山縣亮太選手が、6月25日の夜に行われた日本選手権に出場し、東京オリンピックの代表に内定しました！3大会連続となるオリンピック出場です。

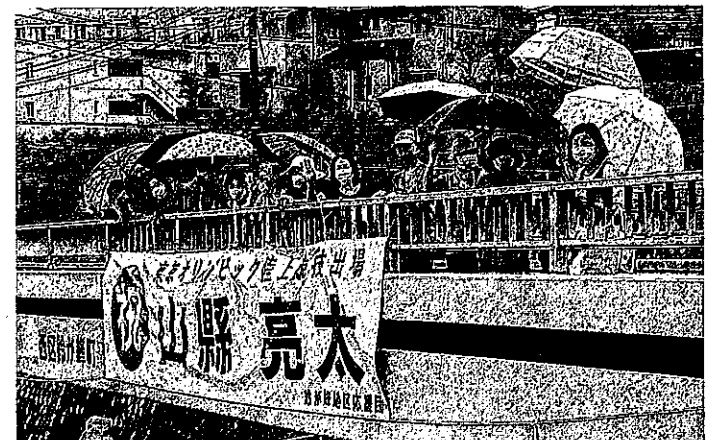
鈴が峰町でも、町を挙げて山縣選手を応援しようと、7月3日に横断幕を掲げました。

取りつけ当日はあいにくの雨模様でしたが、みなさん傘をさし、喜びに満ちた表情で陸橋に幕をくくりつけます。山縣選手のお父様にもお越しいただいて、みなで喜びをわかちあいました。男子100メートルで9秒95の日本記録を持ち、選手団主将も務める山縣選手が、オリンピックでどのような活躍してくれるのか、今からとても楽しみです。

## 活躍を祈って、 みなさんで横断幕を掲げました！



この日は、山縣選手のお父様へのテレビ取材もありました。今やお父様もメディアにひっぱりだこの有名人！亮太選手に負けず、活躍なされています。



みなさんとってもうれしそう！  
山縣選手の子どものころを知ってらっしゃる方もたくさんいらっしゃいます。  
「山縣くーん がんばれー！」  
おじちゃん、おばちゃんも応援しているよ！

## ふれあいサロンのお誘い（きっと何かに出会えるはずです）

鈴が峰社会福祉協議会では住み慣れた地域でいきいきとした生活、楽しい時を過ごすため趣味やスポーツを通して仲間づくりの場としてふれあいサロンを行っています。みなさんお気軽にご参加ください。

<b>折り紙教室</b> 毎月第1火曜日 10:00~12:00 担当者 吉川 場所 鈴が峰会館	<b>囲碁・将棋サロン</b> 毎週火・木・土 13:00~16:00 代表者 吉本 場所 鈴が峰会館	<b>大きな声で歌う会</b> 毎月第1月曜日 10:30~12:00 担当者 加藤 場所 鈴が峰会館	<b>麻雀教室</b> 毎週 月曜日 13:00~16:00 担当者 鈴木 場所 鈴が峰会館	<b>いきいき体操</b> 毎月第2・4金曜日 10:30~11:30 担当者 岡本・宮本 場所 鈴が峰会館	<b>ラジオ体操</b> 月曜日~金曜日 土・日・祝日、雨天中止 6:30~ 場所 ゴリラ公園
<b>みどりの会</b> 毎月第2土曜日 16:00~17:00 会館前の公園清掃	<b>子育て広場</b> 毎月第3月曜日 9:30~11:30 代表者 小口 場所 鈴が峰会館	<b>カラオケ愛好会(年輪会)</b> 毎月第1・3木曜日 10:00~12:00 代表者 扇元 場所 鈴が峰会館	<b>ピンポン教室</b> 毎月第2・4火曜日 10:00~12:00 担当者 山本 場所 児童館	<b>どんぐりウォーク</b> 毎月第4木曜日 代表者 兼重 場所時間はその都度	<b>鈴ラン体操</b> 毎月第1・3金曜日 10:30~11:30 担当者 小田 場所 鈴が峰会館

\*お問い合わせ先 鈴が峰会館（金曜日午前中） 電話 209-0331  
社会福祉協議会 梅崎千鶴子 電話 277-9220

### 夏越の大祓(なごしおおはらえ)



「夏越の祓(なごしのはらえ)」は、一年の折返しにあたる6月30日に各地の神社で行われる季節の行事です。1月～6月までの半年分の穢れを落とし、残りの半年の無病息災を祈願します。

鈴が峰町の氏神様である草津八幡神社では、6月30日～7月4日までの間で「茅の輪くぐり(ちのわくぐり)」が行われていました。茅(ちがや)という草で作られた直径数メートルほどの大きな輪をくぐることで身を清める行事です。



「茅の輪くぐり」では、「水無月の夏越の祓する人は、千歳の命延(の)ぶというなり」と唱えながら、左回り→右回り→左回りの順で、8の字を描くように3回続けてくぐります。

狛犬さんもマスク着用。コロナも祓えたらなあ。



### 日赤募金にご協力ください

みなさんのご支援により、災害救護活動・血液事業・赤十字講習会等の活動が行われています。どうぞ協力よろしくお願いたします。

### 町内有志 カーフ対中日 観戦報告!

6月27日(日)鈴が峰町内の有志一同で、マツダスタジアムに野球観戦へと行って来ました。人数制限のあるなかでの開催でしたが、気心の知れた仲間と大いに盛り上がりました。両軍1対1で白熱の投手戦となり…最後は同点で終わると言うハラハラドキドキの展開でした。後半戦もみんなで応援していきましょう!



### 熱中症に気をつけて!

日中は蒸し暑い日々が続いています。昼と夜の急な気温の変化で体調をくずす方も多いのではないのでしょうか。

気温が28度未満でも湿度が高い日は気をつけてください。こまめな水分補給を心がけて、暑い暑い夏をみんなで乗り切ってください!

「市民と市政」より

**熱中症**を予防するには?

- こまめな水分補給**  
のどが乾いた時は、すでに体内の水分は不足しています。1日当たり1.2リットルを目安に
- 涼しい服装**  
通気性の良い服装を。屋外では帽子や日傘で直射日光を避けましょう
- 部屋の温度は28℃**  
熱中症は室内や夜間でも起きます。室温28～30℃を目安に、換気をしながら室温調整を
- 日頃の健康管理**  
汗をかくことは体温調整に大切。体調に合わせた適度な運動で、暑さに慣れましょう

**水分補給は水だけでいいの?**

汗をかくと体液が減少し、水だけを飲むと体液濃度が濃くなる。体液濃度を戻すために水分を出す。体の水分(体液)には、ナトリウムやカリウムなどのイオン(電解質)が含まれています。水やお茶だけを飲み続けると、体液の濃度を一定に保とうとする体の働きによって、過剰な水を尿などで体の外へ出してしまいます。水分を補給するとき、イオン飲料やナトリウムを含んだスポーツドリンクなどで、失った塩分も補いましょう。

### どんぐりウォーク

エッ!! そんな事件があったんだ?

平和公園へ行ってきました!

6月24日、梅雨入りしたとはいえ真夏に近い晴天に恵まれ、鈴が峰会館から平和公園を目指して出発しました。いろいろあって都市高速線放水路歩道橋にたどり着いた時には1時間弱使っていました。空は青く、きれいに整備された川土手の木陰を横目に見ながらひたすら歩き、平和公園に着いたのは12時30分頃。慰霊碑に参拝し、木陰で整理ストレッチをして解散しました。

ここまでは毎月の例会と変わらず「よく歩いたね。」で終わるところですが、家に帰ってテレビニュースを見ると、『平和公園の慰霊碑に何者かが張り紙』とのこと。

エッ、その時間頃私たちは慰霊碑の前にいたジャン。もしかして、犯人にでくわしていた? 終り。

どんぐりウォーク6月例会報告

### がん体験者・ご家族のつどい

楽しいおしゃべり会です  
一人で悩んでいないで気軽に参加・相談する場です

日時 : 8月4日(水) 13:00~15:00  
対象者 : どなたでも  
場所 : 鈴が峰会館2階 参加: 100円

とま一代表: 佐々木 佐久子

問合せ先: 鈴が峰会館(金曜日午前中)

☎209-0331 鈴が峰地区社会福祉協議会