

健康コラム

【北神保健福祉課】6月号

熱中症に注意！

毎年5月頃より熱中症による救急搬送者が増え始めます。搬送人数、死亡人数が最も多いのは7〜8月ですが、昨年は5月でも3400人以上が救急搬送されています。熱中症患者の半数が65歳以上で、特に高齢者は注意です。

梅雨明けには、気温・湿度が高くなったり、急に暑くなり熱中症をおこしやすくなりますので、しっかり対策をして暑い夏を乗り切りましょう！

①エアコンや扇風機を上手く使いまししょう！ 室温28℃が目安！ *熱中症は室内や夜

間でもおこります。室内に熱がこもらないように梅雨時期はエアコンの除湿（ドライ）機能を上手く利用しましう！

②のどが渇く前にこまめに水分補給をしましう！



③外出時、通気性が良く涼しい服装で日よけ対策をしましう！
④汗をかいた後は水分だけでなく塩分やミネラルもとりましう！
⑤日頃から食事、運動、睡眠に気をつけ体調管理をしましう！

OLC大沢元気出張所

NPO法人OLCでは、5月から毎週月曜日に、東灘で人気の就労継続支援B型ハートコネクトYU・Iゆいさんのワンコインお弁当（500円）を11時半頃から販売しています。共に支え合い、ココロもお腹も一杯に満たされるお弁当です。是非ご利用いただけますよう、よろしくお願いましう。

また、コラボ企画のカフェ運営に於きましては、皆様方の温かいお心遣いに、心から感謝申し上げます。大沢町の皆様方のもうひとつの「サビング」且つ交流の場として、美味しくホッ...と癒されるような居場所を目指しています。引き続きよろしくお願いましう。 福本裕子

俳句

膝小僧そろへて待てり柏餅 純子
亡き母の好みし色の桐の花 澄子
毘沙門天圍みてあまた藤の花 三恵子
髪切って襟足あらは夏近し ちが
山笑ふ心も笑顔深呼吸 としえ
病癒え花種あまた蒔きにけり 正子
香りよき花らし見上ぐ桐の花 秀子
藤の花枯木おおい空高く 弘勝
湖上より見上ぐる連山若景風 枝



絵・岩田智津子

行事予定

- 6/1 大沢民児協定例会 やまびこ会定例会
- 6/4 光山だより編集委員会
- 6/5 大沢町社会福祉協議会総会
- 6/6 拡大交通プロジェクト会議
- 6/9 ふれあいコメづくり広場 & 田んぼの教室 田植え
- 6/12 婦人会定例役員会
- 6/14 ふれあい昼食会
- 6/16 すずらん煌まつり

編集委員交代のお知らせ

- 編集長 大家 陽子
 - 編集委員 岸本 光 (新)
 - 池上きくよ
 - 岡 円香 (新)
 - 和田 善隆
 - 稲生 芳子
 - 石井 保行
 - 石橋香代美
 - 安井美奈子 (新)
 - 仲谷 良浩
- 今年度もよろしくお願いましう



今年のどろんこバレーボール大会は20周年!!

阪神淡路大震災の後、地域おこしの一環として、善入地区の有志が、レンタサイクル事業として始めたのが起源で、秋のサイクリングやハイキング、竹細工の教室等のイベントを行い地区外の人達との交流を図っていました。なかなか思うようにいかず、今後どうしたものかと思案していた時、長野県でどろんこバレーボールをやっているとの情報が入り、早速申込、出場することとなりました。コートもネットも全て手作り、大会開催の苦労話やノウハウ等を教えてもらい、実際に使っていたネットを見本としてもらい大沢でやるという決心をし帰ってきました。

トづくり、看板やプラカードも全て自作、毎夜遅くまで準備を重ね、一回目の大会を開くこととなりました。参加チーム43チーム・4コートからスタートし五回大会で申し込みが100を超え、99チームが参加、それ以降は、神戸市はもとより、近畿各地より多数108チームの参加を頂き、大沢町夏の恒例イベントとして定着、今年で何と20回目を迎えることとなりました。参加チームの中には、常連チームも多数あり、この大会が縁でカップルが誕生したり、女子高生で初参加のチームがいつの間にかお母さんになっていたり、子供が大きくなり親子での参加等、歴史を感じることもありますが、初参加チームも泥に戸惑いながらも大いに楽しんでる様に思います。 四年前から、実行委員長に大沢自治連合会々長を迎え町全体で取り組む体制が出来、体協の皆さんを始め、各地区の役員さん、北区役所・みのりの公社・JA兵庫六

光山だより

6月号 発行 大沢民児協 協議会 広報部 http://www.ozo.jp

おいしい大沢プロジェクト発信

甲・シーエイチアイ・キリンビール・酒心館や地元各種団体の皆さん等の多大な応援を頂き心より感謝申し上げます。 今後この大会が、参加者による相互審判や、準備作業の手伝いなど、参加者と共に発展する様、関係各位の御支援、御協力を宜しくお願いましう。

スイートコーン研究会

今年3月にスイートコーン研究会のメンバーを募集したところ、新たに2名の参加者があり10名、2団体で作付面積150㎡、収穫本数5万本を計画することとなりました。

先日「ほじよう巡回」を行いましたが生育は順調で成果が期待されます。すでに観光会社から10件近い「スイートコーン狩り」の申し込みがあり、JA支店での窓口販売の予約をはじめ各種イベント、また「大沢道の駅、ファームサーカス」からも注文が入っています。スイートコーンは収穫しからの鮮度が命であり、都市に

有馬山椒部会からの報告

数年前、兵庫県、有馬観光協会から六甲山系に自生していた特徴のある「有馬山椒」を復活させるため大沢町に栽培の依頼がありました。山椒は環境が適さないところに枯れてしまします。そのため丈夫な「冬山椒」を台木として接ぎ木をするのですがこの技術の取得に時間が係りました。また山椒は花を収穫する雄木と、ビールやパウダーに加工する雌木があるのですが実山椒は特に栽培が難しく今年になって少量ながらもようやく収穫にこぎつけました。 今後の推移をご期待ください。 藤本喜郎

