

まちセン活動報告

◆**鑪水（たたらみず）隣接地の陥没修復工事が完了しました！**

環境省「平成の名水百選」に選ばれた金峰山湧水群のひとつで、昔から地元の人たちの生活の水としても利用されてきた鑪水。毎年9月には地蔵さんまつりや、住民による清掃活動が行われるなど、地域から大切にされてきました。この度、熊本地震の影響なのか、この鑪水の隣接地（ベンチがある休憩場所）に陥没部分が確認されたため、安全対策として囲い柵を設置し、しばらくの間立入禁止となっていましたが、今年3月に修復工事が完了しました。工事は水脈に影響を与えないよう慎重に行われ、表面には砂利石を敷き詰めるなどして、安全に利用しやすく、きれいな状態となりました。心配されていた湧水箇所は工事完了後も以前と変わりなく清らかな水が湧き出し、池の魚たちも気持ちよさそうに泳いでいました。これから気温が上がり、蒸し暑い季節がやってきますが、お近くにお出かけの際には、是非この鑪水に寄って涼を感じてみてはいかがでしょうか。



（工事完了後の休憩場所）



（勢いよく湧き出る水）

今月の行事・お知らせ

「春の町内一斉清掃」の中止について

例年6月の第1週の日曜日に実施している「春の町内一斉清掃」ですが、新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、**令和2年（2020年）6月7日（日）に予定していた「春の町内一斉清掃」は中止させていただきます。**

既に準備を進めている町内自治会の皆様には申し訳ございませんが、本趣旨を御理解いただき、御協力をお願いいたします。なお、秋の町内一斉清掃の実施については、改めてご連絡いたします。

（担当課：ごみ減量推進課 電話328-2365 ・ 西区総務企画課 電話329-1142 ）

▼**高齢者総合相談窓口** （利用料は無料です）

日時：6月23日（火）午後1時～3時

場所：河内まちづくりセンター
河内総合出張所1階ロビー

◎来所によるご相談以外にも、訪問相談も行っています。

高齢者支援センターささえりあ金峰

（熊本市西4地域包括支援センター）

（担当課：高齢介護福祉課 電話277-2588）

▼**行政相談**

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、中止する場合があります。

日時：6月22日（月）午後1時～3時

場所：河内まちづくりセンター

河内総合出張所3階 第2会議室

行政に関するもののほか、なんでも気軽に相談ください。

（担当課：河内総合出張所 電話276-1111）

※人権相談は、毎月第2・4水曜日

午後に西区役所で実施しています。

▼**ホテルまつり中止のお知らせ**

毎年6月初旬に開催している「金峰道の駅みちくさ館ホテルまつり」については新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から中止となりました。

楽しみにされていた方々には大変申し訳ございませんが、来場される皆様の健康を第一に考えた判断としてご理解いただきますようお願い致します。

▼**お世話になります**

この度、新たに自治会長になられた皆様をご紹介します。

○河内校区第4町内・・・牛島清市 様（中川内）

○河内校区第7町内・・・高崎隆正 様（温泉）

○河内校区第8町内・・・東 謙治 様（船津西）

○河内校区第9町内・・・西村美滋 様（小川内）

※町内自治会は、防犯活動、町内清掃など住民生活に直接かかわる活動を行う大切な団体です。地域住民一丸となって盛り上げていきましょう。

河内公民館からのお知らせ

河内公民館（図書室を含む）は3月2日（月）から休館（施設利用中止）しておりましたが、近日再開予定です。新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、しばらくは「三つの密を避ける」など対策に沿って利用していただくことになります。皆様にはご不自由をおかけいたしますが、ご理解ご協力の程、どうぞよろしくお願いいたします。再開が決定しましたら、防災無線や河内公民館HP、来月の「かわちだより」等でお知らせいたします。

以下は再開後に想定される利用方法（5月13日現在）です。予定ですので変更になる場合があります。詳しくは公民館へお尋ねください。

会議室を利用する場合（予定）

○次の活動はできません。

- ・大きな声（歌）や音を発する活動
- ・マスクをはめていないとできない活動
- ・呼気が激しくなるような活動
- ・対面で行う活動
- ・人と人との間隔が2m以内になる（接触する）活動

○入室時に、お一人ずつ「健康チェックシートへの記入、マスク着用、消毒液使用」、代表者に「配席図」の提出をお願いします。

○窓とドア、換気扇を回した状態での使用になります。（冷暖房使用時含む）

○各部屋の定員が変更になります。（使用料は変わりません）

※自主講座は調整中のため、開講はしばらくお待ちください。

図書室を利用する場合（予定）

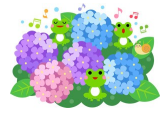
※開室時間：午前9時半～午後3時半

○入室時に、お一人ずつ「健康チェックシートへの記入、マスク着用、消毒液使用」をお願いします。

○一度に入室できる人数や滞在時間が決まります。定員になった場合は、しばらく入口でお待ちいただくことになります。

○室内では、貸出・返却のみで、新聞雑誌最新号等の閲覧はできません。

○室内では、人と人との間隔（2m以上）の確保をお願いします。



分かるかな？

「河内の方言」

方言は日々の暮らしの中の言葉です。代々使われてきた河内の宝の一つである方言をクイズにして紹介します。

今月は「あ」「い」から始まる方言です。答えは来月号でお知らせします。さあ、いくつつ分かるかな？家族で考えてみても面白いですね！

- ① あいきする
- ② あぐっちゃく
- ③ あせがる
- ④ あばかん
- ⑤ あゆる
- ⑥ いいごつ
- ⑦ いいじい
- ⑧ いとしごろ
- ⑨ いっどきまくり
- ⑩ いみやまし

「河内付近の方言」
（河内町文芸協会）より





継続はチカラなり！スロー筋トレ

教養講演会でご指導いただき、大好評でした都竹茂樹先生（熊本大学政策創造研究教育センター教授）に3種類の「スロー筋トレ」をご紹介いただきました。「体が変わると心も変わる。病気のリスクも減る。」良いことばかりのスロー筋トレ。今日から始めてみませんか？

チェアスクワット

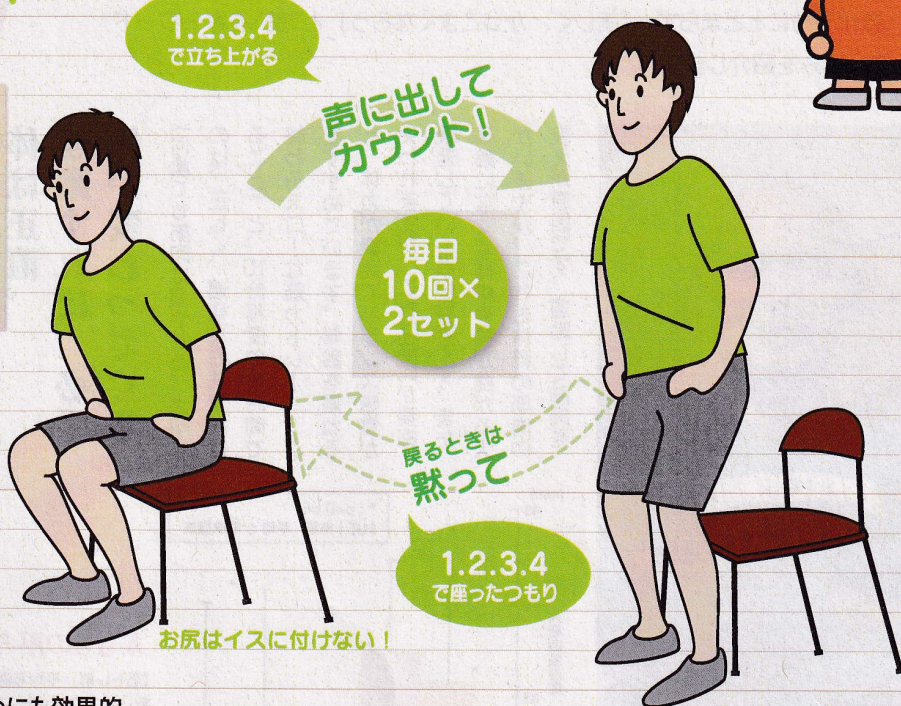
太ももの引きしめに効果的

スタートポジション

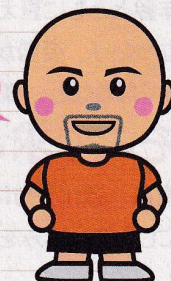
- ① イスに座る。
- ② 足の間隔は肩幅程度、つま先は約 30 度開く。
- ③ 手は腰に当てる。
- ④ 視線は正面。

ポイント！

- ・キツイときはしゃがみ込む深さを浅くする。
- ・膝や腰に痛みがある場合は医師に相談する。
- ・安全のため、キャスターのついていない動かないイスを使用する。



各動作に 4 秒間が基本です。
焦らずゆっくりとやりましょう！



膝あげ

姿勢を良くし、太ももの引きしめにも効果的

スタートポジション

- ① イスに腰かけ、手で座面を押さえる。
- ② 両足は床から 1cm 浮かす。

ポイント！

- ・30cm 程もちあげるだけで OK。
- ・戻るとき、足裏は床につけない。

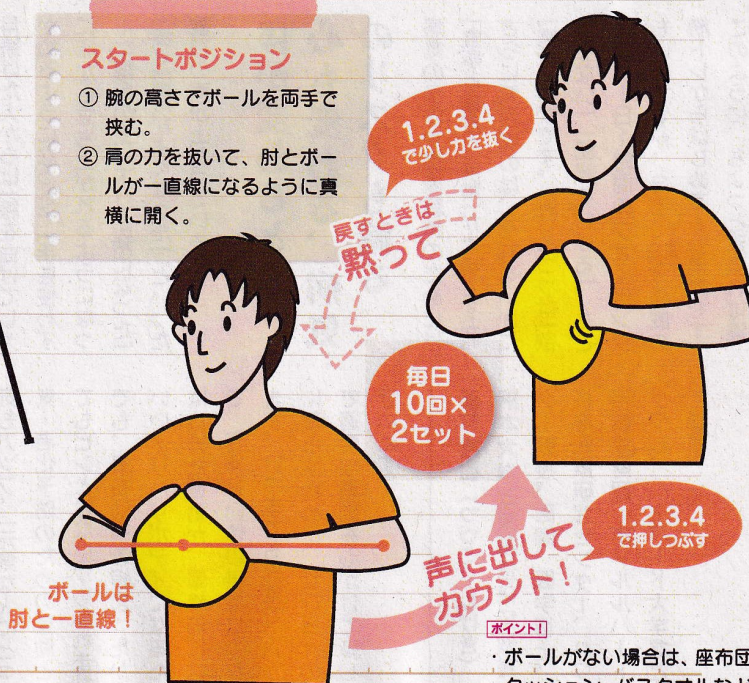


ボールつぶし

バストアップや二の腕の引きしめに効果的

スタートポジション

- ① 腕の高さでボールを両手で挟む。
- ② 肩の力を抜いて、肘とボールが一直線になるように真横に開く。

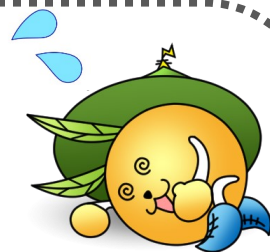


スロー筋トレは動画でも紹介しています
<http://goo.gl/MYefZ>

ポイント！

- ・ボールがない場合は、座布団、クッション、バスタオルなどを折りたたんでの代用も可能。

甘く見ないで！熱中症



Q.

熱中症って、体の中がどうなっているの？

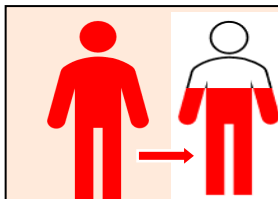
A.

脳、心臓、腎臓、肺、肝臓など内臓の温度が上昇しているため正常に働けなくなっている状態です。自覚症状として、めまい、気分不良、嘔吐、頭痛、しびれなどがあります。

Q.

どうして、内臓の温度が上がるの？

A.



人の体は、体温が上がると汗をだすことで体内の熱も一緒に逃がします。汗は、血液から作られるため、十分な血液の量が必要です。水分が十分とれず血液量が減ったままだと、熱を逃がしてくれる汗も十分に作れないため、体内に熱がこもり、内臓の温度も上昇します。重症になると死亡することもあります。

Q.

上手な水分のとり方を教えてください！

A.

- ①体を動かす前に水分を摂っておくこと
- ②食物中の水分も必要です。朝食は必ず食べること
- ③農作業など大量に汗をかくときは、20～30分おきに塩分入りの水分をコップ1杯程度飲みます

Q.

糖尿病の方は、どのような飲み物がいいですか？

A.

- 糖分を含まない簡単「塩レモン水」の紹介をします
- ①水1リットル に 塩小さじ1/3程度（約2g）を入れて混ぜる
 - ②レモン汁（市販購入可）で香りつけをして完成
 - ③ペットボトルに数本作り、冷凍しておくとう便利です

新型コロナウイルス感染予防のためにマスクをする機会が多いと思います。マスクをしていると、のどの渇きを感じにくかったり、水分補給をしづらくなってしまう危険があります。症状がなくてもこまめな水分補給をしましょう。室内でも熱中症にかかります！エアコンは28℃設定ではなく、室温が28℃になるように調節しましょう。



商工会からのお知らせ

▼第21回 河内納涼花火大会の延期について

日頃より皆様方には、河内商工会の運営・事業活動につきまして、ご理解とご協力を賜り、ここに厚く御礼申し上げます。本年度は、3年に一度の花火大会開催年としておりましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点からやむ無く中止とし、次年度へ「1年延期」する事といたしました。あらためて気分一新、関係者一同、次年度開催へ向けて、企画・準備して参りますので、お楽しみにお待ちしております。幸いに存じます。

（熊本市河内商工会・商工会青年部）