

高齢者げんき応援事業

高齢者在宅サービスセンターでは、通常の生きがい活動支援通所事業以外に、地域における高齢者福祉の拠点として、一般の高齢者を対象に次の事業を実施します。

※対象：市内在住の65歳以上の方  
※受付時間：平日午前9時～午後5時

クラシック・コンサート (ムジカ・アンサンブル)

▽日時 7月28日(火) 午後1時30分～2時30分  
▽場所 五日市センター  
▽内容 音楽を聴いたり、一緒に歌ったりして、楽しいひと時を過ごしませんか。  
▽講師 新條路子さん(代表)  
▽定員 15人(申込み順)  
▽費用 3000円  
▽申込み・問合せ 五日市センター (☎5333・0330)

健康で明るく楽しく笑顔で覚えらるる詩吟教室

▽日時 8月12日・26日、9月9日・30日の水曜日(全4回) 午後1時30分～3時  
▽場所 萩野センター  
▽内容 やさしい腹式呼吸で短歌、俳句、現代詩など楽しく学びます。  
▽講師 古城龍宝さん(岳精流師範)

▽定員 10人(申込み順)  
▽持ち物 飲み物  
▽費用 1回500円  
▽申込み・問合せ 萩野センター (☎550・2722)

認知症を本音で語ろう!会

▽日時 毎月第4木曜日 午後1時45分～2時45分  
▽場所 萩野センター  
▽内容 「認知症だけにはなりたくない」「認知症になっただけでいい」「暗いイメージばかりが目立つ認知症。認知症の方がいつまでも安心して生活ができるような地域づく

りを一緒に考えていきませんか。開きたくても聞けなかったことなどを気軽に語り合う会です。

▽対象 市内在住で認知症に関心のある方  
▽定員 15人(申込み順)  
▽費用 1回1000円(茶菓子代)  
▽申込み・問合せ 萩野センター (☎550・2722)

免疫力をあげよう! 体幹トレーニング教室

▽場所・期日 萩野センター：毎月第1・第3金曜日  
●開戸センター：毎月第1・第3火曜日  
●五日市センター：毎月第2・第4金曜日  
▽時間 午後1時20分～2時30分  
▽内容 体幹トレーニング理論に基づき、体の動きを良くするストレッチと運動を無理なく楽しく行います。  
▽講師

●萩野センター：渋谷和志さん(渋谷整骨院院長)、脇坂友和さん(スリジエ整骨院院長)  
●開戸センター：竹村修一さん(竹村整骨院院長)、長健一郎さん(長接骨院副院長)  
●五日市センター：榎戸祐子さん(えのきど接骨院院長)、安藤清隆さん(あきる野接骨院院長)、栄亮次さん(栄整骨院院長)

権利擁護講座「高齢社会における見守り活動」

認知症の理解・高齢者虐待・見守り活動について、お話をします。高齢社会の中で、地域の誰もが見守りに関わる意識を持ち、安心して暮らせる地域社会をつくっていきましょう。  
▽日時 8月11日(火) 午後2時～3時30分  
▽場所 あきる野ルピア3階産業情報研修室  
▽対象 市内在住・在勤の方  
▽定員 30人(申込み順)  
▽申込み方法 7月16日(木)午前8時30分から電話で申し込んでください。  
▽申込み・問合せ 高齢者はつ

夏休み親子教室 ダンボール方式、生ごみ(減量・堆肥化)講習会



らつセンター(☎550・6101)  
ダンボール方式コンポストは、バクテリアの力で、生ごみを水分と炭酸ガスに分解するもので

す。毎日のちよつとした手間で生ごみが減量できます。数か月後、基材は土に混ぜて堆肥として使用できます。夏休みの自由研究として参加しませんか。  
▽日時 7月31日(金) 午前10時30分(1時間程度)  
▽場所 市役所5階505会議室  
▽講師 廃棄物減量等推進員の保護者  
▽定員 10組(申込み順)  
▽持ち物 シヤベル、はさみ、新聞紙、マスク、生ごみ(可能な場合)  
▽その他 講習会終了後、材料キット(みかん箱程度大きさ)をお渡しします。  
▽申込み・問合せ 生活環境課 清掃・リサイクル係

めざせ健康あきる野21

健康情報「健やか」(86)



上手に水分補給をして、熱中症を予防しよう!

この時期、体内の水分が不足すると、熱中症になりやすくなります。意識して水分を補給しましょう。

私たちの体は、成人で体重の約60%、子どもで約70%が水分といわれています。体温を調整するために汗をかき、熱を発散させていますが、汗の元となる水分が不足すると体温を下げられません。体内の水分が2%不足すると、口や喉の渇き、食欲不振などの症状がみられます。さらに水分が失われ続けると、頭痛、眠気、よろめき、脱力感、筋肉のけいれんなどの熱中症による機能障害が起こり、危険です。

また、入浴中や就寝中にもたくさんの汗をかき、水分が不足しがちになるため、喉の渇きを感じる前にこまめに水分を補給することが大切です。さらに、炎天下でのスポーツや庭仕事などにより大量に汗をかく時は、水分だけでなく、適度な塩分や糖分も一緒に補給しましょう(水分制限のある方は、医師の指示に従ってください)。

環境省では「熱中症予防情報サイト」で生活の場面に応じた「暑さ指数」を提供しています。テレビのニュースや気象情報も参考に熱中症の予防に心掛けましょう。

○問合せ 健康課健康づくり係

森林レンジャーがゆく (56)



目に見えないもの

今春、「地域と協働ツアー春の網代から高尾へ」を実施しました。網代自治会と高尾自治会の2つの地域がそれぞれ整備してつながった散策路を利用し、地域の方から教えていただいたルートの魅力を含めた森林レンジャーによる自然解説を行いました。



短いコースながらも、洞窟、網代城山、山の神社や石碑、高尾の山からの見晴らしなど多くの見どころがありますが、ほかにもまだ眠っている魅力的なところがあるはずだとツアーの準備中に下見を何度か行いました。このルートを歩くとしばしば地域の人に出会い、あいさつを交わすと自然と立ち話になり、教えていただくことがあります。「高尾の山は別名愛宕山ともいうんだよ」「あそこは花見山で増戸小からよく見ていた」という話のほかに、「この洞窟は江ノ島に続いているという噂があって、子どもの頃よく大声で呼び掛けたよ」と思わず笑ってしまうような話を聞くこともありました。

話や先人の足跡でもあると思います。ただ、目に見えないものなので利用しづらく、形にできないので価値が見出せないものなのかもしれませんが、それを魅力だと感じている方も多いのではないのでしょうか。

また、私は、本に載っていない口伝えによる話に魅力を感じています。なぜなら、自分で自然や歴史を調べるだけでは見えてこない、この地に暮らしてきた人々が自然を畏れ敬い慕い、お互いに生きていたことを感じられるヒントだと思うからです。

魅力を掘り起こす時、独自に地域の歴史や自然を調べている方に、必ずといっていいほど相談します。すると、快く協力して下さる方々の人の輪が広がり、地域の魅力を多くの視点で感じることが出来ます。だからこそ、目に見えないものの価値が私の中で、より膨らみ、伝えることができるのだと思います。

地域に眠っている魅力は、何も自然や見どころだけではなく口伝えで残る

今後も地域の皆さんの協力をいただきながら「今、目に見えるものと、もう見えないけれど想像すると見えてくるもの」を織り交ぜて、森と人とのよりよい関係って何だろうと、想いをはせるきっかけとなるツアーを実施していきたいと思っています。

(加瀬澤)