

高齢者げんき心援事業

高齢者在宅サービスセンターでは、市内在住の65歳以上の方を対象に事業を実施します。
※受付時間：平日午前9時～午後5時

免疫力をあげよう！
体幹トレーニング教室



▽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)、栄亮次さん(栄整骨院院長)、安藤清隆さん(あきる野接骨院院長)

▽定員 各センター各回15人(申込み順)

▽費用 1回500円

▽その他 動きやすい服装で参加してください。

▽申込み・問合せ 萩野センター(☎550・2722)、開戸センター(☎550・2755)、五日市センター(☎533・0330)

▽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

健康麻雀サークル

▽場所・期日 開戸センター：毎週木曜日(初心者向け)

▽五日市センター：毎週火曜日(中級者向け)

▽時間 午前10時～正午

▽内容 楽しく健康的に麻雀をしましょう。

▽定員 各センター各回12人(申込み順)

▽費用 1回500円

▽申込み・問合せ 開戸センター(☎550・2755)、五日市センター(☎533・0330)

▽日時 8月5日(月)の毎月第2金曜日

▽場所 開戸センター

▽内容 牛乳パックをリサイクルして、贈って喜ばれる小物を作ります。

▽場所 萩野センター

▽講師 開戸センター職員10人(申込み順)

▽費用 1回500円(材料費込み)

▽申込み・問合せ 開戸センター(☎550・2755)

▽日時 7月27日(水) 午後1時～3時30分

▽場所 萩野センター

▽内容 タオルを使って、かわいいウサギの人形を作ります。

▽講師 高橋久美子さん

▽定員 10人(申込み順)

▽持ち物 裁縫用具

▽費用 700円(材料費込み)

▽申込み・問合せ 萩野センター(☎550・2722)

▽日時 8月3日(水) 午前10時～正午

▽場所 萩野センター

▽内容 お孫さんと無地のTシャツに絵を描いたりスタンプを押してオリジナルTシャツを作ります。

▽講師 高橋和加さん

▽定員 5組10人(申込み順)

▽持ち物 エプロン

▽費用 1組千円(材料費別)

▽申込み・問合せ 萩野センター(☎550・2722)

▽日時 8月4日(木) 午前10時30分～11時30分

▽場所 五日市センター

▽内容 お孫さんと一緒にかわいいポプリ(匂い袋)を作ります。

▽講師 五日市センター職員5組10人(申込み順)

▽持ち物 裁縫道具

▽費用 1組千円(材料費込み)

▽申込み・問合せ 五日市センター(☎533・0330)

排水設備工事 責任技術者資格認定 共通試験を実施します

▽日時 10月2日(日) 午前10時～正午

▽場所 青山学院大学青山キャンパス9号館(渋谷区渋谷4-1-25)

▽受験申込書配布 期間：7月21日(木)～8月31日(水)

▽場所：管理課下水道係

▽受験手数料 6千円

▽申込み方法 8月1日(月)から31日(水)(消印有効)までに、申込書を郵送してください。

▽申込み 東京都下水道サービス(株) 〒100-0004 千代田区大手町2-16-12

▽問合せ 管理課下水道係(直通) 558・2054

●時間：午前8時30分～午後5時(土曜・日曜日、祝日を除く)

●場所：管理課下水道係

●申込み方法 8月1日(月)から31日(水)(消印有効)までに、申込書を郵送してください。

●申込み 東京都下水道サービス(株) 〒100-0004 千代田区大手町2-16-12

●問合せ 管理課下水道係(直通) 558・2054

森林レンジャーがゆく (65)

森に集う日



第3期生と集う野生動物のための森 [2013年整備前(左)と整備後(右)]

森の子コレンジャー活動も今年で第6期生を迎えました。5月に始動式を行い、6月の調査活動を終えて、改めて共に学び、協力しながら活動していきたいと感じています。

コレンジャーの活動は、自然に入り、自然について深く学ぶほかに、森林レンジャーが行う自然のための活動に協力することがあります。主な活動内容は、自然の状況でも変わりますが、調査や整備、森づくりなどです。

また、コレンジャーを卒業する子どもたちから「自分たちが活動した森が、その後どうなったか見てみたい!」「活動を続けたい!」という声が拳がったため、森とのお付き合いを続ける「同窓会」が始まりました。

昨年12月には、第3・4期生合同同窓会でピオトープ整備を行いました。このとき、ピオトープを利用している生き物に出会うことができました。また、活動を引き継ぐ後輩たちが安全に歩く道の整備を行いました。8月には第3期生同窓会を予定しています。

第3期生の活動では、野生動物のための森づくりを目的に、人里離れた森で針葉樹を2本だけ切り倒して林床を整備し、広葉樹の実生苗を光の入った森に植樹しました。この苗は「自然を昔に戻す会」からいただき、1年間それぞれの家庭で育ててきたものです。同窓会では、植樹場所の下草刈りを行い、お弁当を持って山歩きをする予定です。

同窓会を始めた理由の一つに、あるとき中学生から「中学生になると自然に接する機会が減って悲しい」と言った言葉があります。私はこの時、勉強や部活で忙しかった中学時代を思い出しました。そこで私は、コレンジャー卒業生には、1年に数回だけでも「自然が好き」という思いを持った森林レンジャーや仲間との再会を楽しみ、自分たちが関わった自然と向き合う機会の中で、さまざまなことを感じるきっかけになってくれたらと願っています。成長した子どもたちや森の姿に再会し、共に活動できる日が待ち遠しいです!

(加瀬澤)

めざせ健康あきる野21

健康情報「健やか」(97)



親子で元気に夏を過ごそう～熱中症と紫外線対策～

夏は屋外で活動することが多い季節です。熱中症や紫外線の肌トラブルに注意して夏を乗り切りましょう。

熱中症予防について

熱中症とは、高温多湿の環境にいて、体内の水分バランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。子どもは、体内の水分バランスを保つ機能や体温調節機能が未熟なため熱中症になりやすく、喉の渇きや自覚症状を伝えられないため、早期発見が難しいです。熱中症にならないよう、予防しましょう。

○熱中症の予防法

・こまめに水分を取る。汗を大量にかいた時は塩分も失われるため、水分と塩分が含まれた飲料を取る。

- ・車内や屋内ではエアコンの使用を心掛ける。
・外で遊んでいる時は30分に1回程度日陰で休む。
・ベビーカーは日よけを活用し、シート部分が熱い場合は、座らせない。

紫外線について

紫外線は、体内でビタミンDを作り、骨や歯を丈夫にする作用があるため、乳幼児には日光浴を勧めていました。しかし、子どもの頃に浴びた紫外線の量が多いほど、シミや皮膚がんなどの原因になるため、日光浴を行う上では、紫外線対策を行うことが大切です。乳児期から、紫外線対策をしましょう。

○紫外線対策

- ・外出時は帽子をかぶる。帽子はうなじが隠れる物を選ぶ。
・外遊びをする時は、紫外線の強い午前10時～午後2時ごろを避ける。
・2、3時間ごとに日焼け止め(低刺激性のもの)をむらなく塗る。
・川やプールで泳いだ後、日陰で休憩したり、バスタオルで体を覆う。

○問合せ 健康課健康づくり係