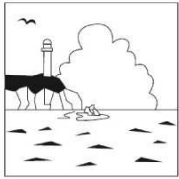




町会連合会だより



<http://www.habikigaoka.jp/>

8月号

発行 羽曳が丘町会連合会

- ・ 熱中症にならないために P1
- ・ ワクチン接種後も油断は大敵 P2
- ・ 笑顔でごあいさつ P2

目次

- ・ 羽曳が丘地区内イベント開催状況 P3
- ・ 羽曳が丘探訪 ビオトープ公園 P4

熱中症にならないために！

夏本番。東京オリンピック・パラリンピックは部屋を涼しくして熱中症にかからないように気をつけながら、テレビで観戦しましょう。

熱中症は屋外だけでなく室内でも発症します。特に高齢者は体の水分量が減ったり、温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症にかかりやすいといわれています。

※屋内熱中症の原因

- ・ 体内水分量の減少
 - 老化による体内の水分量の減少は、汗をかく量の低下を招き過度な熱を体から放出し難くなります。
- ・ 暑さを感じにくい 温度に対する感受性も低下するため、暑さを自覚し難い。
- ・ のどの渇きを感じにくい
 - 機能低下により脱水状態でも、のどの渇きを感じにくい。

※熱中症予防のポイント

- ・ 暑さを避ける（日傘、帽子、涼しい服装）
- ・ 室内環境を整える（室温は28度が目安）
- ・ 日頃からの体調管理（食事、運動、睡眠）
- ・ こまめに水分補給

※水分補給のポイント

1日に飲料として摂る水分は1200ml程度が目安です。ただし、一度に多く飲んでも余分な水は尿として排出されるため、1日に8回くらいが目安です。お茶、コーヒー、アルコールは利尿作用があるので注意しましょう。



<出典 羽曳野市HP>



ワクチン接種後も油断は大敵

羽曳野市では65歳以上のコロナワクチン接種が順調に進み、7月から64歳以下の方への接種が始まりました。

羽曳が丘の皆さんもすでに2回接種が完了した方もおられますが、ワクチン接種ですべてが解決される訳ではありません。

新型コロナウイルスは感染進行とともに変異して、現在流行中のデルタプラス株の感染力は従来の2倍と言われていいますので、「油断大敵」です。

ワクチン接種で安心し、感染対策を怠ると感染してしまうことがあるかもしれません。コロナが終息するまでしっかり感染対策を行ってまいりましょう。

＜ワクチンに関するお問い合わせは羽曳野市ワクチン接種推進室 Tel.072-957-3320 へ＞

＜感染予防対策＞

- ◇外出時は必ずマスクを着用しましょう。
- ◇随時入念な手洗いやアルコール消毒を実行しましょう。
- ◇出来るだけソーシャルディスタンスをとりましょう。
- ◇大勢が集まる場所への出入りは避けましょう。
- ◇換気は十分に行いましょう。
- ◇大人数でのアルコール摂取は止めましょう。
- ◇発熱時は自宅で安静に過ごしましょう。



＜フレイル＞

ステイホーム（外出自粛）の影響で、知らず知らずのうちに不活発症（フレイル）になっていることがあります。フレイルとは端的に言えば「加齢により心身が老い衰えた状態」を言います。歩行スピードの低下、筋力低下、認知機能の低下、体重減少、食欲低下などはこの病気の現象です。こうならないうちに、早い目に対策をとっていく必要があります。

◇持病のコントロール

生活習慣病を放置せず、医師と相談の上で、投薬、生活改善などを試みる。

◇運動療法

毎日適度な運動を継続する。

◇栄養療法

毎日バランスの良い食事を摂ることを心がける。

◇感染症の予防

高齢者の場合は、免疫力が低下するので細心の注意を。

笑顔で“ごあいさつ”

羽曳が丘小学校では、あいさつ運動を行っています。子ども達は自分たちの登下校を見守ってくれている人や近隣にお住まいの方に感謝の気持ちを込めて「おはようございます」「こんにちは」と挨拶をしています。もし、その場に出会ったら、皆さんからも言葉をかけてあげてください。きっと、笑顔になれるはずですよ。



羽曳が丘地区内イベント開催状況

新型コロナウイルスの感染状況によって、施設の開閉などその運用方法は刻々と変更されています。7月15日現在、羽曳が丘地区内のおもなイベントの対応状況です。

施設名	場所	状況
MOMOプラザ	羽曳が丘西2丁目	声を出すイベントは不可。人数制限あり。
生きがいサロン6号館	羽曳が丘3丁目	声を出すイベントは不可。人数制限あり。
第一・第二・第三集会所	丘1、西3、丘9	コロナに関する利用条件を遵守し利用可。
<p><集会所の利用について - お守りください -></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 必ずマスクを着用してください。 2) 入館時には手を消毒してください。 3) 館内では三密(密閉・密集・密接)にならないよう注意してください。 4) アルコールなどの飲食は禁止します。 5) 体調不良の方は利用をご遠慮ください。 6) 利用者名簿を作成し、1ヵ月間保管してください。 		



イベント名 主催者	開催日時 開催場所	状況
子育てサロン 校区福祉委員会	毎月第1水曜10時～12時 MOMOプラザ	令和3年度は開催中止。
おしゃべりサロン 校区福祉委員会	毎月第1・第3土曜10時～12時 生きがいサロン6号館	当面休止。
ゆうゆうクラブ ゆうゆうクラブを支える会	毎週火曜日10時～12時 生きがいサロン6号館	7月6日から2班に分かれて再開。
交流サロン 羽曳が丘E&L	毎月第2土曜日10時～12時 第二集会所2階	当面休止。
名曲クラブ 羽曳が丘E&L	隔月第4土曜日10時～12時 第二集会所2階	8月28日開催予定。
月曜カフェ 羽曳が丘E&L	毎週月曜日10時～12時半 第一集会所	7月12日から再開。
いきいき百歳体操 花水木会第1部会	毎週木曜日14時から 第一集会所	7月から再開。
いきいき百歳体操 羽曳が丘E&L	毎週木曜日9時45分、10時半 第二集会所	6月24日から2班に分かれて再開。
カローリング ニュースポーツクラブ	毎月第3日曜日9時30分～ 羽曳が丘小学校体育館	8月15日、9月19日開催。

集会所で回収できるのはアルミ缶だけ

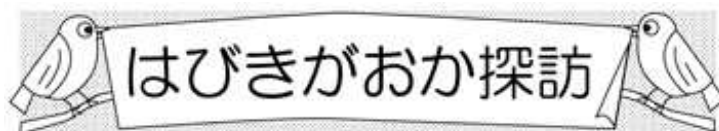
集会所の回収箱で回収できるのはアルミ缶だけです。

<不法投棄は絶対にやめてください。>



「町会連合会だより」は月一回の発行です。また、次回9月号は休刊月となっています。このような状況から最新の情報は連合会のホームページでもお届けし、紙情報を補完しています。是非ご利用ください。パソコンやスマホで検索サイトにて「羽曳が丘町会連合会」で検索していただくか、右のQRコードを読み取って、お入りください。





はびきがおか探訪

～コロナ禍中、ビオトープ公園が賑わっています～

ビオトープ公園とは羽曳が丘9丁目のグラウンドゴルフ場の東端にある公園で、市の委託を受けNPO法人羽曳が丘E&Lが、整備・管理を行っています。この公園では、E&Lが毎月2回、子どもを対象に「めだかの学校」という子ども主体のプログラムを開催しています。子どもたちに大人気のザリガニ釣り（釣り竿・エサ・バケツを貸与）



のほか、輪投げ、木製車、弓矢での的当てなどの遊具も常備。これ以外に簡単に作れる工作キットなども毎回用意し、多くの子ども達が楽しんでいきます。

5/19と6/2には連凧作りを行いました。1日目、子どもたちはマジックインクを使って思い思いの図柄を描きました。2日目、竹ひごと図柄を書き終えた紙を貼り合わせ凧作りをしました。糸としっぽをつけて完成。皆で作った

凧を繋ぎ合わせて、連凧とし試運転。写真のように見事に空中に舞い上がりました。と思ったのもつかの間、風がなくなり短時間で落下してしまいました。梅雨の頃はどうも凧揚げに適した風は吹かないようです。

このビオトープ公園ですが、このところ大盛況なのです。

6月18日： 市立島泉保育園の園児12名がザリガニ釣りに訪れ、たくさんザリガニを釣って持ち帰りました。

6月24日： 大阪府環境農林水産部から3名の職員が広報誌の取材に訪れ、9年前に植樹した桜、ヤマモモなどの木の成長を確認して帰られました。この公園が出来たのは平成24年4月で、その時植えられた苗木は写真のように大きく育っていました。



<平成24年時の植樹風景>

6月28日、30日：市立向野保育園の園児50名ほどが2日に分かれて来訪しザリガニ釣りを楽しみました。付き添いの先生によると、羽曳野市内で子どもが安全にザリガニ釣りなどの池遊びが出来る場所は他にないとのことでした。確かに市内に溜池はたくさんありますが、どこも危険が伴い子どもに適した遊び場ではないようです。その点、このビオトープ池は水深も浅く、E&Lがきれいに整備をして水も汚れておらず、子ども達には最適の遊び場といえるでしょう。

これからも多くの子ども達が羽曳が丘地区以外からも訪れることが考えられ、E&Lスタッフ一同、一層張り切って公園の整備に励みたいと考えております。



<枝垂れ桜>



<実のついたヤマモモ>