

コロナに負けるな！
やさしさと勇気で
責任ある行動を！

わかば新聞

令和4(2022)年8月1日発行
上新地わかば新聞 **141号**
上新地わかば自治会 役員編集

第6回役員会より

役員会は7月15日に全員で岩岡児童館にて行い、夏祭り開催可否を中心に議論しました。また役員会には今年2月に児童館へ赴任された安部博子館長が挨拶を兼ねて同席され、児童館の利用に関する神戸市規定変更の紹介がありました。今後の利用は児童の健全育成に関する内容を条件に無料になるという主旨で、児童館としては今後とも地域組織との協力関係を維持していきたいとお言葉を頂きました。

8月納涼祭は見送り

今年こそは祭りができると期待していましたが、先月来の感染者急増のため、全会一致で8月開催は困難との判断となりました。とは言え、地方自治体も地域活性化活動は重視しており、会員家族の期待も少なくないので、9月・10月開催に可能性を残して、8月中旬頃の感染状況により今年度の開催可否を判断する事になりました。
◎開催ありきではないですが次の考え方を重視します。

「祭りの今後について」

自治会発足以来の伝統行事として8月開催であることから夏祭り・納涼祭として親しまれてきましたが、暑い夏の開催での苦労や、少子化への対応や、コロナ禍での制約等を考えると今後のあり方も変化していくべきと考えます。

「祭りは街の思い出」

ここで育った子供達は大人になった今もお祭りは故郷の思い出であり、高齢の方も祭りに役員として参画した時の苦楽も思い出のはずです。世代が替っても誰かの記憶に残るはずで、子供だけでなく、老若男女の会員全員が楽しめる催しとして続けるべき伝統だと考えます。

「お祭りはやれるときがベスト」

夏祭りや秋祭りの呼称は時期で決まりますが、開催時期が流動的なら「わかば祭り」としても良いかもしれません。

防犯パトロールについて

近隣で発生した「不審者の声掛け、無断撮影行為、詐欺電話等」の事件が防犯ネットに多数紹介されています。お子様のいるご家庭内や、高齢の両親と情報を共有して注意喚起をして下さい。
◎今月後半の土曜の夜には、役員有志が拍子木を叩きながら、火の用心と防犯のパトロールを実施します。

<8月のこみ収集日と場所>

共：共用ステーション

分類	曜	収集日							収集場所 No
燃えるごみ	月	1	8	15	22	29	9/5	生) 202~212 共) 264・265	
	木	4	11	18	25		9/1		
容器・包装・プラ	水	3	10	17	24	31	9/7	荒) 260・262 共) 264・265	
缶・びん・ペット	水	3	10	17	24	31	9/7		
燃えないごみ <small>カセットボンベ・スプレー缶は分別</small>	火	2		16			9/6	生) 205・212 荒) 262 共) 264	
資源回収	土	6		20			9/3		

こみの話題

<鳥獣ネット交換全て完了>

今まで交換時期の違いで黄・青・緑が混在していましたが全てを緑色に更新しました。
*以前のは寿命が約3年でした。3年後の一斉交換迄丁寧に使いましょう。



夏バテを防いで暑さを乗り切ろう！

◎原因・症状と対策 (参考点)

原因① 発汗による体内の水分・ミネラル不足

症状① 脱水症状 ⇒ 熱中症・こむら返り

対策① 1日の水分摂取 2.5ℓ、と、ミネラル・塩分摂取
(参考点) *スポーツドリンク等の飲み過ぎは、糖質分解のためビタミンB1を消費し、返って疲労感が増す。
*ビールは利尿作用が強く水分補給にならない。

原因② 暑さと冷えの繰り返し

症状② 睡眠不足・自律神経の乱れ⇒疲労感

対策② IAON設定は28℃程度、外気温度差5℃以内
(参考点) *冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすい。
*夕方の涼しい時間帯のウーキングや軽い運動は自律神経の乱れを整えられます。

原因③ 暑さによる食欲の低下

症状③ 栄養不足⇒

対策③ 1日3食、栄養のバランスを考慮
(参考点) *タンパク質 (夏はタンパク質を消費しやすい)
*ビタミンB1 (豚肉・ウギに多く含まれる)
*アリシ (たまねぎ・ニンニク・ねぎ等)
*アリシC (暑さ・ストレスで消費されやすい)

<編集後記>

兵庫県のコロナ感染者が1日1万人超えで確実に身の周りに近づいている様子。夏休みに子供達・若い家族が遊びに来てマスクをしますが、最近の安いマスクの性能は大丈夫なのか疑問を感じます。

マナーを守ろう！ 公園の遊び場で放尿はさせないで！

