



地域ニュース 8月号 第361号

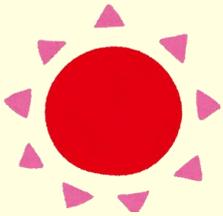


発行 江古田区民活動センター運営委員会
〒165-0023 中野区江原町2-3-15
電話3954-6963 FAX 3954-6964
E-mail:nakano_egota@lagoon.ocn.ne.jp
http://www.nakano-egota.gr.jp



コロナ禍の熱中症予防

暑さに負けないからだづくり、適切な食事、十分な睡眠、暑さへの工夫で、暑い夏を乗り切りましょう！



基本ポイント

暑い、蒸し暑い日の行動は避ける

熱中症予防の情報を確認する

いつでも汗をかける身体作り
→水分維持(こまめな水分補給、筋肉維持)
涼しい時間帯に外での軽い運動で汗を流す



厚生労働省のリーフレットによると、高齢者の方の熱中症は半数以上が自宅で発生し、熱中症による死亡者数は気温30度の真夏日から増加、35度を超える日や湿度の高い日は特に注意が必要とされています。

今年の夏も暑さが予想されるなかでのマスク着用となり、熱中症の危険性がさらに高まる可能性があります。

のどが渇いて
いなくても

マスク着用時は、熱がこもったり、自覚のない脱水により、体温調整がしづらくなることから熱中症にかかりやすくなります。
十分に注意しましょう！



外出時の心がけ「3トル」

2m以上の距離をトル

距離がとれたらマスクをトル

マスクをとったら水分をトル
※10分おきくらいに意識して飲みましょう

体の様子がいつもと違うと感じる時には、我慢せず、#7119(東京消防庁相談センター)、病院や医師にご相談ください。

高齢者、子ども、障害のある方は熱中症にかかりやすいため、周囲の人からの十分な注意が必要です。具合の悪そうな人を見かけたら積極的に声かけをしましょう。



熱中症対策ドリンク

■経口補水液

材料 水1ℓ・塩小さじ1/2(3g)・砂糖大さじ4と1/2(40g)

作り方 キレイに洗った容器に材料を入れて、しっかりと混ぜて出来上がり。



■レモン味ドリンク

材料 水450ml・お湯(蜂蜜と塩が溶けるくらいの温度)50ml・蜂蜜大さじ1・塩小さじ1/4・レモン汁大さじ1

作り方 ①お湯と蜂蜜と塩を入れてよくかき混ぜレモン汁を入れます。

②キレイに洗ったペットボトルに①を注ぎ入れ水を入れて完成です。冷蔵庫でよく冷やすと飲みやすいです。

★お湯を沸かすのが面倒な時は直接ペットボトルに水を500ml・蜂蜜・塩・レモン汁を入れて、よく振って出来上がりです。



！塩分、水分、糖分などの摂取制限が必要、またはアレルギーのある方は、かかりつけ医に相談してからお試しください。

マスク着用時熱中症対策

■首の両脇を冷やす

熱中症対策や熱くなった体温を下げるためには、首の両脇にある太い血管を冷やすことが効果的と言われています。体が冷えずすぎてしまう場合は、首ではなく手のひらを冷やすなど調整しましょう。



■熱中症予防

熱中症は予防が大切です。環境省熱中症予防情報サイトや熱中症警戒アラートなども参考にして暑さから身を守りましょう。



犬の飼い主の皆さま

夏の陽の高い時間では路面温度が60度以上になることもあると言われています。気温や路面温度が下がっている早朝や夜などのお散歩で、強い照り返しによる熱中症や足の裏のやけどから愛犬を守りましょう。状況によってお散歩の中止も必要です。



環境省熱中症予防情報サイト
<https://www.wbgt.env.go.jp/>

第45回

江古田地区まつり

子どもから大人まで楽しめる江古田地域のみなさんによる手作りのお祭りです。



●開催日決定●

●作品展・ごどもまつり

10月16日(土)・17日(日)

【場所】江古田区民活動センター

●ゲートボール大会

10月21日(木)

【場所】江原公園

※詳細は、次号地域ニュース、ポスター等でお知らせします。

新型コロナウイルス感染症の再拡大防止の観点から、ダンスパーティ・芸能祭・お茶会・模擬店は行いません。

●募集●

●作品展出展作品

手芸や工作など、どなたでも応募可能です。

【募集期間】8月2日～20日(枠に限りがあります)

●ごどもまつりボランティア

イベントのお手伝いをお願いします。

【申込み・お問合せ】江古田区民活動センター運営委員会(連絡先は1面)

江古田地域行事

中止のお知らせ

新型コロナウイルスの感染状況を踏まえ、次の行事の中止が決定しました。

■第29回せいしゅん亭

(食事会やコンサート、健康相談等の敬老行事)

■江古田氷川神社秋季大祭

(夜店、演芸大会等、山車・神輿町内巡行、江古田獅子舞行列、奉納舞)

■松が丘北野神社秋季大祭

■シニアプラザ大敬老祭

■盆踊り大会

(江古田一丁目町会、旭公民館町会、江原町町会、松が丘片山町会主催)

■ラジオ体操

(江古田一丁目町会、旭公民館町会、江原町町会主催)

■キャンプ

(江古田一丁目町会主催)

■カレー大会

(松が丘片山町会主催)

ご参加される皆さまの健康と安全を第一に考えて、中止となりました。残念ではありますが、開催出来る日が来ることを願っています。

東京都指定無形民俗文化財

「江古田の獅子舞」

東京都指定無形民俗文化財に指定されている江古田の獅子舞は、古くより病魔退散の祈禱に演じられ、徳川三代将軍家光が上覧したと伝えられています。

現在では、毎年10月の第1日曜日に開催される江古田氷川神社秋季大祭において、芳花園から氷川神社まで行列を行い、氷川神社の神楽殿の前では江古田獅子舞保存会の人々により奉納されています。

疫病が流行した時、病魔を退治するために舞われたことから「祈禱獅子」ともいわれ、江古田地域で親しまれています。



昭和の中野あれこれ

買収をまぬがれた

哲学堂グラウンド

昭和二二年ごろ、区内でも農地改革がおこなわれました。この時、現在の哲学堂野球球場と庭球場があやうく農地になりそうな事件がありました。

戦争中は食糧難のため、みんなが空地や道路にまでイモやカボチャを作って食糧増産にはげんでいました。戦争が激しくなると農家の男子が召集され、手不足になるとあちこちに荒地ができました。そこへ近所の人が入ってきて菜園をつくったりしました。哲学堂内もいたるところが菜園と化し、これが農地改革の時のトラブルの原因になったのです。

農地委員会は、哲学堂内の土地を農地と査定し、またそこを利用していた農家も農地だから買収の対象となるといつて譲りませんでした。

ところが、当時農地委員の一人であった山崎喜作さんだけは反対し、これは区民の運動施設として残すべきだと主張しました。このとき山崎さんは、二、三〇人の農民にかこまれた中で「もし耕作しているから農地だというのなら、あの道路でカボチャを作っているのも農地というのか。また農地というのならあなたたちは小作料を払っているの

か」といって反論しました。もちろん、農民は小作料を払っていないかったし、また、区民のための運動施設の重要性が認められ、農地委員会では保留地とするとの決定が行われました。もし、あのとき農地と認定されていたら、哲学堂グラウンドは現在のような形で残ることはなかったのです。

中野区報(昭和四九年五月五日 第435号)より抜粋

※山崎喜作さんは「山崎記念区立歴史民俗資料館」(平成元年開設)の土地・資料等を昭和五九年、中野区に寄贈されました。



哲学堂グラウンド リニューアル
令和2年9月1日完成利用開始

江古田区民活動センター 運営委員会

活動報告

【会議】(開催済み)

- 役員会、町会長会議 6月11日
- 事業部会 6月17日・7月15日
- 広報部会 6月24日・7月1日
- 定期総会 6月25日



定期総会において、すべての議案が承認されました。

【新委員】21名(所属団体名)

- 会長 松井俊一(江古田一丁目町会)
- 副会長 堀野直一(江原町町会)
- 副会長 千葉仁(旭公民館町会)
- 副会長 山田晃(松が丘片山町会)
- 会計 米良紘一郎(江古田住宅自治会)
- 会計 深野義洋(青少年育成江古田地区委員会)
- 監事 湯澤令子(江古田一丁目町会)
- 監事 大橋すみ代(旭公民館町会)
- 八木沢清(江古田一丁目町会)
- 勝田孝(江原町町会)
- 宮本邦子(江原町町会)
- 齊藤金造(旭公民館町会)
- 平柳和子(松が丘片山町会)
- 興梠敬二(松が丘片山町会)
- 谷口千鶴子(江古田住宅自治会)
- 熊谷光太郎(江古田地区友愛クラブ連合会)
- 小林啓太(青少年育成江古田地区委員会)
- 平松順子(江古田地区民生児童委員協議会)
- 青山孝夫(江古田ボランティアネットワーク)
- 二羽ひろみ(保護司会江古田分区分)
- 須田篤和(江原町二丁目ショッピング通り商友会)

【事業】
ポッチャ教室 6月12日
第1回ゲーム大会 7月10日
えごたの七夕 7月4日

●通年事業
健康体操・シニアヨガ・フラダンス・アクティブ体操・ダンベル体操
●ふれあいギャラリー作品展
●心のバリアフリーポスター展(江原小学校・現5年生の作品)

もよおし案内
ポッチャ教室
どなたでも参加できるスポーツです。初めて方も大歓迎です。

【日時】9月11日(土)午前10時〜正午
【場所】1階レクホール
【定員】25名 先着順

あいうえおみせ
ワークショップ
15cm四方サイズのお店を作るワークショップを開催します。

【日時】8月10日(火)午後
1回目…1時〜2時
2回目…2時〜3時
3回目…3時〜4時
【場所】2階洋室

【定員】各回10名(親子5組、または子どものみ・大人のみ可)
【参加費】材料費として百円

読んでつなげる 心のバトン2021

最近読んだ本の中で「誰かにも読んでほしいな…」と思った一冊を紹介する『第2回読書ゆうびん』を募集します。

【応募方法】B6(はがき位の大さき)の面用紙等、少し厚みのある紙に、本の題名・作者名・相手に伝えたいことを文章や絵等で記入し、裏面に応募用紙を貼って応募してください。※ひとり何点でも応募可能ですが参加賞はひとりの1個です。

【募集期間】7月21日(水)〜9月3日(金)

【応募先】『読書ゆうびん用のポスト』設置場所
①第七中・江古田小・江原小の方は各学校に提出
②江古田区民活動センター、江古田図書館、東京こども図書館

【江古田ワークショップの選出】
賞状等の授与と1階ギャラリーへの展示をします。
皆様のおすすめの一冊をたくさんお待ちしています!

読んでつなげる心のバトン2021
えごたをつなぐ?!
読書ゆうびん

【お問合せ先】
江古田区民活動センター運営委員会
☎ 3954-6963

ラジオ体操

松が丘片山町会は、8月中旬にリモートで開催します。詳細は、ホームページをご確認ください。

松が丘片山町会
https://mk-choukaikai.cloud-line.com/



みずの塔ふれあいの家

■乳幼児親子事業

「みずちゃんタイム」

親子で手遊びや体操をしましょう。火曜日から金曜日の午前11時から午前11時15分まで実施しています。(祝祭日を除く)

■高齢者熱中症対策事業

「ここの間」

夏の暑い日は、ふれあいの家「ここの間」で過ごしませんか。2階の和室で、お友達と間隔を守りながら、おしゃべりしたり、ゆったり過ごしてください。

火曜日から土曜日の午前9時から午後5時(祝祭日を除く)

哲学堂公園

■哲学堂と民族芸能のひびき

【ワン・クリ】

【内容】インドネシアの伝統芸能。革人形を使う影絵芝居。

【日時】8月28日(土)

午後6時半～7時45分

※雨天延期の場合

8月29日(日)

【場所】哲学堂公園 時空岡

【対象者】どなたでも

【定員】30名

【参加費】無料

■怪談タベ

【内容】講師 神田山緑氏による怪談百物語。

【日時】8月14日(土)

15日(日)

共に午後6時～(45分程度)

【場所】哲学堂公園 宇宙館

【対象者】どなたでも

※中学生以下は保護者同伴必須

【定員】各回15名

【参加費】1000円/一人

※保護者同伴の場合は保護者の方も1名カウントとし、料金が発生します。

※マスク着用でご参加ください。

※共に事前申し込み制。

【問合せ】

哲学堂公園事務所
(松が丘1-34-28)

(3951)2515

三療サービス

60歳以上の区民の方
各会場先着14人まで

① 江古田区民活動センター

9月28日、10月26日

毎月第4火曜日

☎(3954)6811

② みずの塔ふれあいの家

9月17日、10月15日

毎月第3金曜日

☎(3954)6755

③ 松が丘シニアプラザ

9月30日、10月28日

毎月第4木曜日

☎(5380)5761

参加費 900円

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、体調や体温(37度以下)の確認を行います。

マスク着用、タオル(またはてぬぐい)2本とバスタオルをご持参ください。

【予約方法】事前予約受付無し

①② 当日9時から会場への電話受付のみ。

③ 当日9時から午後4時半、9時半から電話受付も可。

午前9時半～午後3時45分

新型コロナウイルス感染予防の為、イベントなどの開催が中止や延期になる場合があります。開催状況などについては、事前にHPや各催し物の担当へ電話で確認してください。

集会室の抽選

10月利用分 8月16日(月)
11月利用分 9月21日(火)

地元団体 9時から

一般団体 10時半から

【問合せ】

江古田区民活動センター

☎(3954)6811

健康いきがいづくり事業 後期 参加者募集

江古田区民活動センター運営委員会では、令和3年10月～令和4年3月の後期参加者を募集します。

●いきいき健康体操 (定員30名×2クラス)

●シニアヨガ (定員15名)

●フラダンス (定員15名)

●男性のアクティブ体操 (定員20名)

【対象】65歳以上で中野区在住の方

【参加費】無料

【申込期間】9月1日(水)～15日(水)

申込み多数の場合は抽選です。

※詳細は、ポスター・チラシをご覧ください。

【申込み・問合せ先】江古田区民活動センター運営委員会

☎本誌1面

寄稿記事を募集しています！
江古田地域の情報や歴史、魅力など、地元目線での記事を募集しています。

【問合せ先】江古田区民活動センター運営委員会 ☎本誌1面

編集後記



本号がみなさんのお手元に届く頃、コロナ感染症ワクチン接種が進み、明るい兆しが見えていくでしょうか。「心配と期待」相半ばの東京五輪は開催されているでしょうか？
さて、今年の夏も猛暑の中、コロナ感染症と熱中症のダブルパンチが予想されます。
そこで、元気で乗り切るための役立つ記事をめざし、『熱中症対策ドリンク』の作り方や『マスク着用時熱中症対策として首の両脇を冷やす』を特集しました。ぜひご活用ください。
また、3面の『江古田今昔』の「昭和の中野あれこれ」では哲学堂グラウンドの興味深い変遷が掲載されています。ご一読ください。

毎年の敬老行事『せいしゅん亭』は、多くのみなさんが楽しみにしていると思いますが今年も開催は難しいようです。来年は、美味しいランチを食べながら、元気で集いたいですね。ワクチン接種のこと、毎日の生活のことなど、ご意見・ご感想お寄せください。【岩村記】
10月号は9月25日発行予定