

# 湯口振興センターだより

令和5年9月1日 194号



発行：湯口地区コミュニティ会議  
〒025-0042  
花巻市円万寺字堰田 53-1  
電話 28-2111  
FAX 28-4445

## 円万寺観音山

### 八坂神社例大祭挙行のご案内

八坂神社の例大祭を下記により挙行します。  
皆さまのご参拝をお待ち申し上げます。

記

日 時：令和5年9月17日（日）

午前10時

場 所：円万寺観音山 八坂神社

出し物：「円万寺系小瀬川神楽」10:40～

「湯口小キッズマート」10:00～

以上



## ～湯口体育協会からのお知らせ～

### 令和5年度 湯口地区民一般野球 大会が開催されました！！

中根子球場と湯口球場を会場に、  
令和5年度湯口地区民一般野球大会  
が8月11日（金）開催されました。  
今年度は7チームが参加し、熱戦が  
繰り広げられ、『橋本』が優勝しまし  
た。暑い中、選手の皆さんには奮闘い  
ただきました。

成績は以下の通りです。

【優勝】 橋 本  
【準優勝】 上根子上区



## 湯 の 里 映 画 会

広い部屋の大きなスクリーンで映画をみてリフレッシュしませんか？

### 『綾小路きみまろ爆笑！エキサイトライブ第4集 ～中高年よ！人生はこれからだ！』

日 時：令和5年9月20日（水）午前10時～

場 所：湯口振興センター大広間

中高年のアイドル、綾小路きみまろのライブシリーズ！  
還暦を迎えてさらにパワーアップした強烈な毒舌ネタの数々は爆笑必至！！



## 熱中症に注意しましょう！

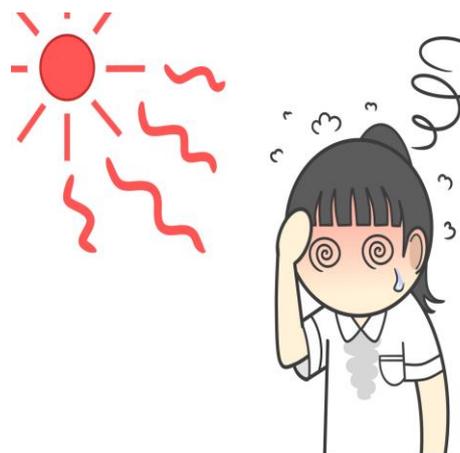
～熱中症の症状～

- ・めまい、たちくらみ
- ・筋肉のけいれん、こむら返り
- ・大量の発汗
- ・頭痛、吐き気
- ・倦怠感

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

重症になると…

- ・意識がない、けいれんがある、からだが熱い など



## 熱中症予防のポイント！

### 1. 暑さを避ける

- ・室内の風通しを良くする
- ・扇風機やエアコンを利用する
- ・ブラインドやすだれを使用して、室内に入る直射日光を防ぐ

### 2. こまめな水分補給

- ・のどの渇きを感じる前に、こまめに水分補給をする
- ・飲み物を持ち歩く
- ・たくさん汗をかいたら、塩分も補給する

### 3. 急に暑くなる日に注意

- ・天気予報を確認し、暑い日や暑い時間を知る
- ・暑くなりはじめ、急に暑くなる日、熱帯夜の翌日は暑さに特に熱中症に注意が必要
- ・暑い日には、無理に行動しない

### 4. 暑さに備えたからだづくり

- ・気温が高くなる時期の前の「やや暑い」時期に、「ややきつい」と感じる運動（30分間の早足ウォーキング等）を心掛けると、暑熱純化（暑さに慣れる）が進み、暑さに対応しやすくなります

岩手県のHPより引用

## 9月の地域の行事予定など

7日(木)湯口民児協 9:00

## サークルの活動日程《9月》

- ☆織りの会ゆぐち（さき織） 12日(火) 9:30
- ☆手芸サークル「たんぽぽ」 13日(水) 9:30
- ☆おどりっこの会 5日/19日(火) 9:30
- ☆湯の里会（書道） 5日(火)/21日(木) 9:00
- ☆お煎茶「まいづる草の会」 21日(木) 9:30
- ☆華結びの会（着付） 28日(木) 9:30
- ☆愛唱歌同好会 27日(水) 10:00
- ☆楊名時太極拳 4日/25日(月) 14:00

## 移動図書館『ぎんが号』運行日程

9月21日(木)

◇はなまき荘  
15:15～15:45

9月28日(木)

◇デイサービスセンター花湯  
10:45～11:05

◇湯口振興センター  
13:30～13:50

\*都合により駐車時間を変更する場合がありますのでご了承下さい。

湯口地区コミュニティ会議 Facebook もチェック <https://www.facebook.com/yuguchi.com>

