

令和6年12月15日 第108号

好地地区まちづくり委員会
総務企画部会

好地まちづくりだより

〒028-3101 花巻市石鳥谷町好地 8-78-3
(石鳥谷国際交流センター内)
問合せ・申込み 窓 0198-45-6639
(好地振興センター)

ピバハウスいしどりや

石鳥谷国際交流センター

参加者募集！ いきいき健康づくり教室「軽スポーツ教室」

保健福祉部会

1月のいきいき健康づくり教室は、軽スポーツ教室を開催します。軽スポーツは誰でも気軽に参加できるスポーツです。内容は、ポッチャ、ユニカールなどを予定しています。寒い季節ではありますが、皆さんで楽しく体を動かしましょう♪

日 時：令和7年1月16日（木）10時～11時30分まで

○場 所：石鳥谷国際交流センター 1階交歓交流ホール

○内 容：軽スポーツ（ポッチャ、ユニカールなど）

○講 師：永井 紳逸さん

○対象者：好地地区民

○定 員：20名

○参加費：無料

○持ち物：飲み物、シューズ、動きやすい服装で

○申込み：12月20日（金）～1月10日（金）17時まで（電話申込みOK）

※申込み・お問い合わせ 45-6639（好地振興センター）

参加者募集！

「アメリカの食文化の移り変わり日本食について」～との関わり～

教育振興部会

異文化交流事業は、「国際交流に関わることで、異文化理解と国際化意識を高める」を目的として行っています。

今回のテーマは、アメリカの食文化です。花巻国際交流協会 国際都市推進員の瀧澤クリスティーンさんをお迎えし、調理実習を行います。みなさんで楽しくアメリカの食文化について学んでみませんか？皆さんのご参加お待ちしております(o^ー^o)

○日 時：令和7年2月22日（土）10時～11時30分まで

○場 所：石鳥谷国際交流センター 1階 和室研修室、調理室

○内 容：調理実習 人参スープ・ピーナッツバタークッキー

○講 師：花巻市国際交流協会 国際都市推進員 瀧澤クリスティーンさん

○対象者：好地地区民

○定 員：15名

○参加費：500円 ※当日徴収します

○持ち物：エプロン、三角巾、飲み物

○申込み：12月25日（水）～2月14日（金）17時まで（電話申込みOK）

※申込み・お問い合わせ 45-6639（好地振興センター）

好地地区民文化祭開催しました！

好地地区民文化祭が11月9日（土）、10日（日）の2日間で開催されました。今年も地域の皆さんの素敵な作品がたくさん展示されました。ご来場、ご協力いただいた皆様、ありがとうございました！



【冬場に多発するヒートショックに注意！！】

花巻消防署本部警防課

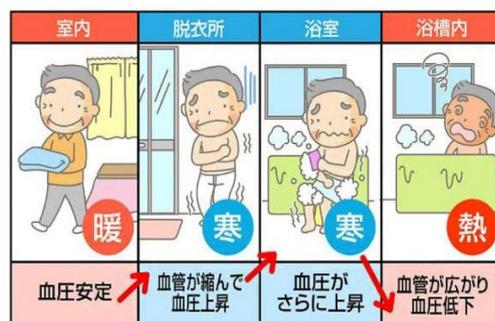
気温が低下する時期（11月～3月）に多発するヒートショックに注意しましょう。急激な温度の変化によって、血圧が大きく変動するなど、身体に大きな負荷がかかることを「ヒートショック」と言います。血圧の変動によって心臓に負荷がかかり、脳卒中や心筋梗塞につながってしまう恐れがあります。特に「10℃以上の温度差」がある場合は危険とされており、注意が必要です。また、高齢者に多いのが特徴とされています。ヒートショックを防ぐために、以下の予防策があります。

お風呂に行く際は…

- ・自宅内の温度を均一に保つ
- ・入浴前に脱衣場を暖房する
- ・浴槽をシャワーで給湯するなど寒暖差がない環境を作る
- ・血圧が下がる恐れがあるため食後、飲酒後の入浴を控える
- ・お湯の温度は41℃以下にし、長時間の入浴を控える
- ・入浴前に水分摂取を行う

トイレに行く際は…

- ・深夜や明け方などに目覚めトイレ等に行く際は上着を羽織る
- ・厚手の靴下、スリッパなどを履く
- ・トイレ内の温度を暖かくするなど寒暖差がない環境を作る



引用画像: 政府広報オンライン「交通事故死の約2倍?! 冬の入浴中の事故に要注意!」(※3)
図3 入浴時の温度差による血圧変化のイメージ

部会員コラム

正体は…?

先日我が家のある部屋の換気口から`ガサゴソ`、たまに音がする?と娘。気になって外から換気口を確認したところ、換気口の下に複数のネズミの糞のようなものが…まさかネズミがこの中に?ますます気になって換気口を外した。すると、中に糞らしき堆積物を確認。掃除を兼ねて歯ブラシで掻き出していたら中にグレーの毛並みを発見。やはりネズミ?歯ブラシで突いて撃退開始!すると、その正体はなんとコウモリ!就寝中を邪魔されて『ギャーッ』と鳴き声を上げながら私に牙を剥いてきた。負けられねえと歯ブラシで突いて退去に成功。飛び去った。

換気口をきれいに清掃後、メッシュのシートを買ってきてすべての換気口を塞いで進入対策完了。調べたところコウモリは1cmほどの隙間があれば入り込むとのこと。皆様、くれぐれもご用心を。(E.K)