

神長
川西

♪ なのはぁ～なばたけえ～に♪

今回は、第14回神長川西自治会の『菜の花まつり』取材してきました。
『菜の花まつり』は新型コロナの影響でしばらく休止していましたが、昨年復活したそうで、川西地区の環境美化（ゴミ拾い）の後に、その労をねぎらうことと、地域住民の交流を図ることを目的として開催されています。

今年は、例年会場となっている江川にかかる神長橋下の菜の花の咲が悪いので、急遽、別の菜の花畑に変更して開催されましたが、初夏を思わせる陽気の中、約60人の地域の方が、お振舞いに舌鼓を打ったり、ビンゴ大会で盛り上がったりしていました（^-）-☆



神長川西自治会
岡崎 一徳 会長

今年で14回目を迎える『菜の花まつり』ですが、16年前に休耕地の景観保全の取り組みとして菜の花の栽培を始めたのがきっかけです。当時は、老人会が栽培を担っていましたが、現在は地主さんが栽培しており、開催においても、実行員や西友会（川西の青年男子の会）などの協力を頂くなど多くの方の協力により開催しております。長年開催しているので若干マンネリ感がありますが、有難いことに地域の方の環境美化への意識が高いため、今後も環境美化とセットで『菜の花まつり』を自治会の年中行事と位置付けて継続していきます。これから地域の高齢化が進む中、このような交流の場が必要と考えています。

今日から始める熱中症対策

田植え、畑仕事、草むしりなど外での作業が増える時期です。こまめに水分補給をし、熱中症を予防しましょう。

	熱中症の症状
軽度 (水分をとる)	手足がしびれる・めまい・気持ち悪い
中度 (からだを冷やす)	頭痛・吐き気・おう吐・だるい
重度 (すぐに119番)	意識がない・けいれん・からだが熱い



熱中症予防のポイント

おすすめは
麦茶



① こまめに水分補給

のどが渴いていなくても、こまめに水分を補給しましょう。
水分や塩分の摂取量は、かかりつけ医の指示に従いましょう。

② 夏前から、からだづくりを

1日1回、涼しい時間帯を選んで、ウォーキングなど汗をかく運動で、からだを暑さに慣らしましょう。

体内の水分が不足しやすく、のどが渴いていることに気づきにくくなりやすい高齢者は特に注意が必要です。

体調が悪く感じたら無理をせず休みましょう。

