

支え合おうねットワーク通信

美しい棚田風景 いつまでも

今回は、『滝の棚田を守る会』を取材しました。2年前に棚田が荒れ果てているのを見て、神長の知人を通して地主さんから棚田を借り受け、令和6年9月に仲間と4人で『滝の棚田を守る会』を立上げたそうです。現在はメンバーが5人になり、鳥山小学校の子ども達と一緒に米作りを行っています。今年1年間の活動の様子をお伝えします。



地域の方や小学生と田植え！
多世代交流です ('◇')ゞ



稻刈りです。小学生が大活躍！
流石に物覚えが早い (#^_^#)



『お米』についての研究成果
レベルの高さにビックリ (◎_◎)



子ども達がにぎったおにぎり
棚田のお米が更に美味しい (^_^\v)



鳥山小学校5年生の児童と！
「お米博士」になれたかな (^_-)-☆



社協を通してフードバンクへ
棚田の美味しいお米 ご賞味あれ！



滝の棚田を守る会
会長 檜山正人さん

私たちは、滝の棚田の保全を通して、滝・神長の住民や鳥山小学校に通う子ども達のふれあいの場、美味しいお米作り、観光資源の融合などを目指して活動しています。今年は鳥山小学校5年生の総合的な学習一環として「田植え」から「お米まつり」まで1年間一緒に活動したり、社会福祉協議会に寄付をしたりしました。また、那須烏山市のふるさと納税の返礼品として提供も始まりました。私たちの活動に興味がある人や棚田米を食べてみたい人は、お気軽にご連絡下さい。

ヒートショックにご注意

暖かい部屋から寒い部屋に移動した時などに、急激に血圧が上下し、血管に負担をかけることで、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす可能性があります。これを「ヒートショック」と呼びます。

ヒートショックは入浴に関連する事故の原因となり、特に65歳以上の高齢者の死亡事故が多く発生しています。

ヒートショックが起きやすい場所



お風呂場



脱衣所



トイレ

入浴時にヒートショックを防ぐポイント

- ・入浴前後に水分補給をする
- ・入浴前に脱衣所を暖房で温める
- ・浴槽につかる前に、かけ湯をして体を慣らす
- ・湯温は41°C以下にし、湯につかる時間は10分以内を目安にする
- ・浴槽からゆっくりと立ち上がる