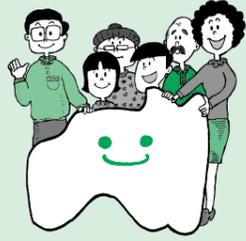


# きらり健康生活協同組合



# いのちの炎

〒960-8055 福島市野田町1丁目15番12号  
TEL 024-531-6262 FAX 024-531-6333  
URL <http://www.kirari-hcoop.com>  
e-mail [seikyou@kirari-hcoop.com](mailto:seikyou@kirari-hcoop.com)

●発行人/専務理事 柿沼 充  
●編集人/「いのちの炎」編集委員会



(スマートフォン専用)

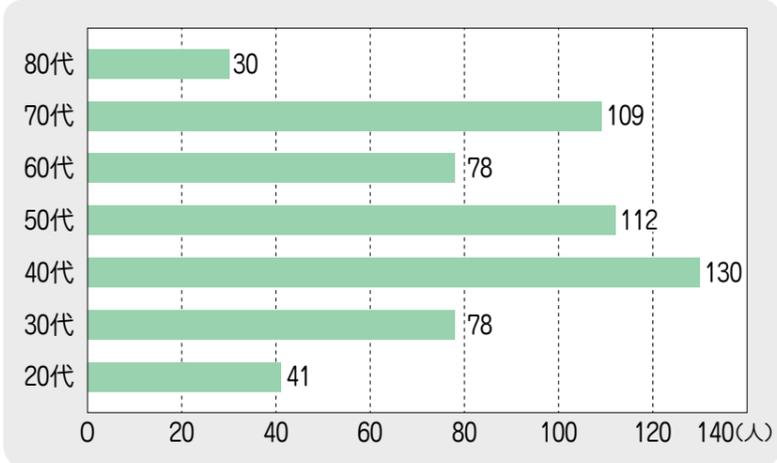


## 生協の現況

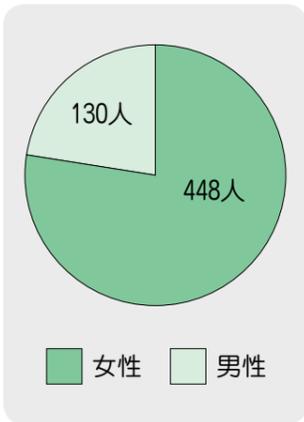
2020年7月31日現在

★組合員数.....21,469名  
★出資総額.....635,574,000円  
★一人平均出資額.....29,604円

(図1) 調査対象年代別人数



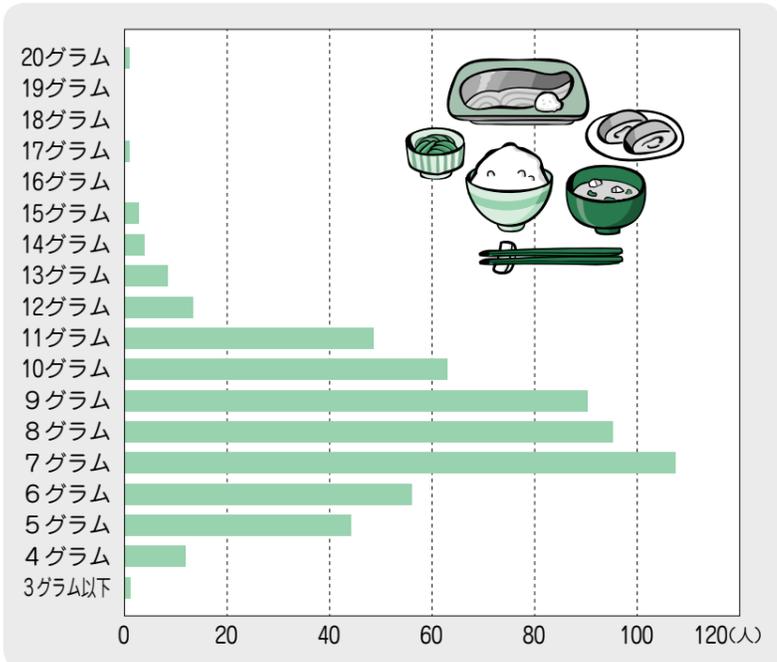
(図2) 調査対象578人男女比



(A) 食習慣アンケート

氏名	年齢	歳
1. 血圧が高いと言われたことがある		
はい	いいえ	
2. 血のつながった方に血圧の高い人がいる		
はい	いいえ	
3. 毎日2回以上汁ものを飲む		
はい	いいえ	
4. 毎日外食やコンビニ弁当を利用しますか?		
はい	いいえ	
5. 毎日食べるものを選んでください。		
1) 肉	魚	卵
豆腐	納豆	などの大豆製品
2) 果物	緑黄色野菜	淡黄色野菜
牛乳	小魚	

(図3) 1日の塩分摂取量と人数



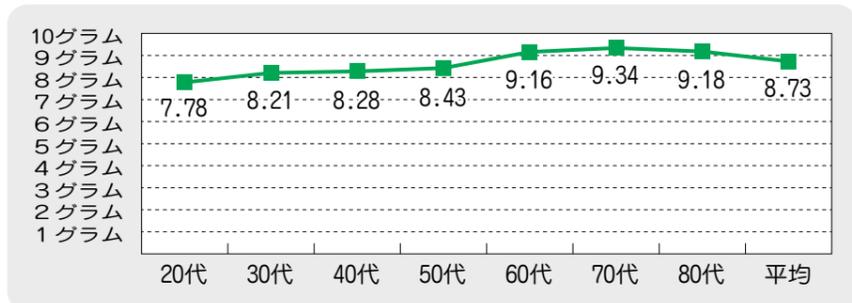
(表1) 年代別男女別塩分摂取量

	女性	男性
20代	7.58 g	8.5 g
30代	8.47 g	7.5 g
40代	7.97 g	9.23 g
50代	8.23 g	9.64 g
60代	9.17 g	9.15 g
70代	9.44 g	9.0 g
80代	9.01 g	10.25 g
平均	8.61 g	9.2 g

(表2) 1日の塩分摂取量

- きらり健康生協の結果(平均)
  - ・男...9.2g (前回10.4g)
  - ・女...8.6g (前回9.0g)
- 日本の平均
  - ・男...10.8g
  - ・女...9.2g
- 福島県の平均
  - ・男...11.9g
  - ・女...9.9g

(図4) 年代別平均塩分摂取量



## 二〇一九年度 尿中塩分調査の結果

二〇一八年度(以下、前回)は、スポット尿(随時尿)を試験紙(ウロペーパーソルト)で塩分チェックを行いました。二〇一九年度(以下、今回)は、より正確に簡単に検査するために、検査方法を変更しました。併せて食習慣のアンケートを取り、その関係性を調査しました。調査対象者は五百七十八人です。多くの組合員さんとスタッフに協力いただきました。食習慣アンケートの内容は(A)に示します。

(表1)では、全体的に男性の方が多く、三十代、七十代では女性の方が多いという結果になりました。これは、調査対象が女性の方が多いためと推測されます。なお、年代別平均塩分摂取量(図4)は、六十代以降で九グラムを超えています。

六十代からの健康寿命を延ばすために減塩運動を行いますが、フレイル(虚弱)にならないようにバランス食をしっかりとるようにしましょう。今回の調査結果では、一日の塩分摂取量(表2)は、日本の平均や福島県の平均より少ない結果となりました。日本では推定される一日男性七・五グラム未満、女性

六・五グラム未満です。その目標に近づけるよう今後も減塩活動が必要です。また高血圧予防のためには六グラム未満をめざしましょう。食習慣アンケートと尿中塩分量からの分析結果では、血圧が正常と答えた人の平均塩分摂取量が八・五グラムに対し、高血圧の人の平均塩分摂取量は八・九グラムとわずかに多い結果でした。汁ものを毎日二回以上取る人は、高血圧の人が二四・九%、正常の人が三三・八%と正常の人の方が高い結果となりました。

減塩はあまり意識していないと推測されます。最後に、今回新型コロナウイルス感染症流行で分かっている事として、基礎疾患のある人が感染してしまう

重症化することがあります。コロナに負けないためにも生活習慣病を予防すること。そのための減塩を実践していきましょう。

今日、地球温暖化や海洋プラスチックごみの問題などが深刻さを増している。その解決に向けた取り組みの一つとして、七月一日より、プラスチック製レジ袋の有料化がスタートした。私自身これまで以上にマイバッグを持ち歩く事が習慣になった。また、プラスチックがなぜ問題なのかを知ることができた。そして、きっかけにもなった。そして、あまりの現実に衝撃を受けた。そう、世界では年間約八百万トンもの(ジャンボジェット機五万機分だそうだが)プラスチックがごみとして海に流れ込み、自然に分解される事なく、半永久的にたまり続け、二〇五〇年には、海に漂う魚すべての重量より重くなってしまうとか。また、食物連鎖を通じ、「一週間に一人平均五グラムのプラスチックが体に取り入れられている」という研究報告もあるようだ。あまりにも身近に溢れている便利な製品だが、石油由来のプラスチックは、有害なものもあり、自然には還らず、燃やせば温暖化にも繋がってしまう。小分けのポリ袋は控える、プラスチック容器はなるべく使わない、貰わない、自然素材を選択するなど使用を減らす。未来の地球を守る為にも、日々の暮らしで今できる事をコツコツと。我が子にも伝え実践したい。(S.O)



今日、地球温暖化や海洋プラスチックごみの問題などが深刻さを増している。その解決に向けた取り組みの一つとして、七月一日より、プラスチック製レジ袋の有料化がスタートした。私自身これまで以上にマイバッグを持ち歩く事が習慣になった。また、プラスチックがなぜ問題なのかを知ることができた。そして、きっかけにもなった。そして、あまりの現実に衝撃を受けた。そう、世界では年間約八百万トンもの(ジャンボジェット機五万機分だそうだが)プラスチックがごみとして海に流れ込み、自然に分解される事なく、半永久的にたまり続け、二〇五〇年には、海に漂う魚すべての重量より重くなってしまうとか。また、食物連鎖を通じ、「一週間に一人平均五グラムのプラスチックが体に取り入れられている」という研究報告もあるようだ。あまりにも身近に溢れている便利な製品だが、石油由来のプラスチックは、有害なものもあり、自然には還らず、燃やせば温暖化にも繋がってしまう。小分けのポリ袋は控える、プラスチック容器はなるべく使わない、貰わない、自然素材を選択するなど使用を減らす。未来の地球を守る為にも、日々の暮らしで今できる事をコツコツと。我が子にも伝え実践したい。(S.O)

# 楽しいほづらい体操広場



▲マスクはちょっと苦しいけれど…

おはようございます。と、元気な声と共に、体操教室が始まります。場所は、蓬萊学習センターのホールをお借りして、一人一人、マットを敷き、間をとりながら、始まります。新型コロナウイルスの流行に伴い、4、5月はお休みし、6月から再開しました。皆さんコロナを恐れて、休みが多いと思いましたが20名からの人々が集まってきて、人と人との間隔をあけるのがやっとでした。皆さん楽しみにしていたと言っていたら、私もホッと、まずはラジオ体操、中国健康体操練功十八法、セラバンド体操と進み、最後に蓬萊体操で終わります。今回からは、セラバンド体操をするとき、ピアノの伴奏で体操する事にしました。今までは、数を数えながら行っていたが、コロナ対策の一つとして声を出さずにピアノの伴奏に合わせる事となりました。

おはようございます。と、元気な声と共に、体操教室が始まります。場所は、蓬萊学習センターのホールをお借りして、一人一人、マットを敷き、間をとりながら、始まります。新型コロナウイルスの流行に伴い、4、5月はお休みし、6月から再開しました。皆さんコロナを恐れて、休みが多いと思いましたが20名からの人々が集まってきて、人と人との間隔をあけるのがやっとでした。皆さん楽しみにしていたと言っていたら、私もホッと、まずはラジオ体操、中国健康体操練功十八法、セラバンド体操と進み、最後に蓬萊体操で終わります。今回からは、セラバンド体操をするとき、ピアノの伴奏で体操する事にしました。今までは、数を数えながら行っていたが、コロナ対策の一つとして声を出さずにピアノの伴奏に合わせる事となりました。



▲準備運動に「練功十八法」も取り入れています

音楽につられ楽しいですよ。これからも、楽しく、元気に体操を続けていきたいですね。皆さん無理をしないで、自分の体と相談しながら、長く続けることが大事だと思います。これからも楽しく続けましょう。



▲事務局手作りのメニュー表。これに沿って実践します



運動の前後にはコロナ対策で丁寧に消毒を行います

## 新しい生活様式を取り入れた「せのうえサロン」を実施しています

緊急事態宣言の解除をうけて「せのうえサロン」では、6月より「新しい生活様式」を取り入れたサロンを取り組んでいます。

まずはサロン開始前に部屋の消毒を行い、参加者の皆さんにはアルコール消毒を徹底し、ソーシャルディスタンスをとるために、対面でのテーブル配置を避けています。以前、提供していた「おやつ」も廃止し、飲み物も水分補給用のペットボトル飲料に切り替えました。

サロンの流れは、ソーシャルディスタンスを確保し、マスクをして、昔懐かしい童謡や歌謡曲に想いを馳せます。毎回、テーマを変えた脳トレを行い、「まちがいがし」や「100ます計算」「点つなぎ」で頭の体操をします。



▲コロナ禍に役立つ「マスクケース」を作りました

そしてメインは、ボランティアさん指導の下、手と頭を使う「作品づくり」を行っています。当日は、コロナ禍に役立つマスクケースを作成しました。



▲消防署から暮らしに役立つお話をしていただきました

7月22日には、飯坂消防署東出張所から「火災警報器のおはなし」にお越しいただき、火災警報器の大切さや、取り付けができない高齢者へのお手伝いの話もされ、暮らしに役立つ内容も取り入れています。

せのうえサロンは、要介護認定前の方を対象に、高齢者の元気の維持・継続を目的にしています。

開催日時は、毎週水曜日13時～15時。参加費は1回500円、参加希望者・送迎希望者をご相談ください。現在、20名の元気高齢者が毎週楽しみに集まっています。

**連絡先** せのうえ健康クリニック ☎554-5757 (坂本まで)

## 2020 健康づくりチャレンジ 実施中!

**期間** 6月～12月

今年も県内5生協同の健康づくりチャレンジがスタートしました。みなさん、もうすでに取り組みましたか? 今年にはコロナに負けるなおすすめコースがあります。①あいうべ体操で免疫カアッ ②ラジオ体操でフレイル予防 ③体温チェックで感染予防です。コロナに負けない健康な身体を作りましょう!

左側の記録表を切り取り、記録用紙に記入頂き終わりましたら各診療所に提出下さい。  
\*参加申込書(パンフレット)もきり健康生協の各事業所に備えてあります。  
\*今年度も引き続き健民アプリのポイントが200ポイント加算されます。

### チャレンジコース

- ①さわやか運動コース  
「一日〇〇〇〇以上歩く」「朝のラジオ体操」「筋トレ・ストレッチ」など
- ②バランス快食コース  
「よく噛んで腹八分目を心がける」「塩分は1日6g以下をめざす」「野菜たっぷりバランスの良い低脂肪の食事」など
- ③歯とお口の健康コース  
「しっかり歯みがき」「よく噛んで食事(30回は噛む)」「あいうべ体操に挑戦」など
- ④しっかり睡眠・休養コース  
「7～8時間は睡眠をとる」「0時前には床に就く」「余暇を楽しみストレス発散」など
- ⑤禁煙・適度の飲酒コース  
「禁煙に挑戦!」「お酒は週2回の休肝日を習慣にする」など
- ⑥脳いきいきコース  
「日記をつける」「新聞や本を音読する」「パズル、クロスワードに挑戦」「パソコンで文書作成」など
- ⑦健康チェックコース  
「決まった時間に血圧測定」「一日一回は体重測定」「うんちチェック(色や形)」など
- ⑧家族一緒にキッズコース  
「あいさつをしよう」「家族とごはんを食べよう」「ゲームは時間を決めて1日〇時間」「おやつは控えめに」など
- ⑨なんでもチャレンジコース  
「これが私の健康法」「1日1回は笑おう」「毎日誰かと話そう」などなんでもOK!

健康づくりチャレンジ記録表

何回目の挑戦ですか  
 初めて     回目    No.

氏名: \_\_\_\_\_ ( 歳 )  
 事業所: \_\_\_\_\_ 取扱者: \_\_\_\_\_  
 支部名: \_\_\_\_\_ 班名: \_\_\_\_\_  
 コースNo. 目標: \_\_\_\_\_

住所: \_\_\_\_\_  
 Tel. \_\_\_\_\_

日数	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
月日	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
曜日	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
No.										
日数	11日目	12日目	13日目	14日目	15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目
月日	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
曜日	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
No.										
日数	21日目	22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目	29日目	30日目
月日	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
曜日	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
No.										

チャレンジの感想 \_\_\_\_\_ 医療生協より \_\_\_\_\_

**お問合せ 提出先**  
 ●須川診療所 ☎531-6311 ●上松川診療所 ☎558-1111  
 ●せのうえ健康クリニック ☎554-5757  
 ●とやのクリニック ☎544-1122 ●地域保健部 ☎526-1515

誰にでも得手、不得手はあると思います。極端な場合は発達障害の範ちゅうで、それなりの教育や社会的サポートを受けることが出来ます。飯塚は一応、一般人として生きてきましたが、どう考えてもボーダーなのです。まず、左右の失認です。分からないのです。辛うじて小学一年生の時の黒板に「右」「左」と書いてあったのを思い浮かべると分か

りますが、時間がかかります。我身の程を知っていたのか車の免許は取りませんでした。そんな訳で沢山の方向に運転して頂き、乗せて頂く人生をずっと続けています。運転のみならず、「車」に関する事々も?です。二大トントンカン話を披露します。職場にミニ・バンが納車されてまもなくの頃、「ここからは何が出るの?」とフロントガラスの手前の

平面を叩きながらスタッフに訊ねると、「そこからは、ほらほら、アレが出るの、アレ」と名詞が出て来ませんでした。私は「アレ」とは何だろう、と想像をめぐらせた結果「ホコリ」と答えたのです。だって叩けば出るものと言ったら「ホコリ」ですよね。スタッフは思わずハンドル操作を誤るところでした。出るのは「ホコリ」ではなく「エアバグ」でした。これよりずっと前、もう一台の軽ワゴンに乗った寒い冬の日、エアコンに手をかざしながら、「なかなか暖かくならないね」

と言ったら「そこはラジオだけで。ラジオは暖かくならないんだよね」と最大級の軽蔑と同情を得たのでした。(季節はずれの話ですミマセン)こんな飯塚ですが、それでも私は生きていくと云いたいのです。実際に多くの方々のサポートに感謝です。今回の新型コロナウイルスの騒ぎで「オンライン何々」がクローズアップされました。これが又、全くのNGで、これから先が恐怖です。でも、ま、同類の方々、明るくいきましょうね。では、又。

### 夢は見るもの 語るもの

飯塚 啓子



# やってみっぺ体操! part⑤

第5回目は「片足立ち」です。バランス能力だけでなく、筋力と骨も鍛えることができますよ!

## どれどれ? 「片足立ち」 やってみっぺ!

### 【鍛えるところ】

立位バランス能力、下肢の骨、下肢・体幹の筋力

### 【やり方】

片足を床に着かない程度(約5cm)あげ、背筋を伸ばし1分保ちます

回数目安など: 左右1分間を1日3回

慣れるまでは回数にこだわらず無理のないように行いましょう

目は必ず開けて行います



転倒防止のため、必ず何かにつきまわり行います

床に着かない程度に、片足を上げます

### 「片足立ち」の主な効果

- 下肢の骨を強化  
床にしている方の足への負荷は、左右1分間を1日3回で、約53分間のウォーキングに相当  
⇒骨に適度な負荷を加えると骨自身を強くする仕組みがあります。
- 転倒予防(立位バランスの強化)
- 筋力の強化(下肢、骨盤、体幹など)



- 両目を開ける(目は閉じない!)
- 姿勢は真っすぐ
- 関節が痛い時は運動を中止してください

## 被ばく健康相談のお知らせ

専門の先生をお呼びして、被ばくに関する健康相談を実施しています。毎日の生活に不安を抱えている方、ぜひ、お申込みください。

振津かつみ 先生

兵庫県西宮市在住  
兵庫医科大学遺伝学教室非常勤講師(放射線基礎医学)

**日程** ※日程は調整致します。

**ところ** 本部健康の家2階(野田町1丁目15-12)

**料金** 無料

**申込先** ☎531-6262

## きらり★ウォーカー ふくしま探検隊 第59回

### 「飯野町歴史探訪⑩」 齋藤 馨



### ■海を渡った幕末の曲芸団(その4)

高野広八は、オランダに1カ月滞在した後フランスに戻り、10日間公演を続けてからロンドンに向かいました。ここではホテルの火事で一分銀53両、米ドル銀貨600両相当、他の者3人分を合わせて約千両の被害でした。金よりも大事な旅券は、幸い水びたしになった金庫から周りが焼け焦げになって発見され、皆大いに喜びました。

英国皇太子夫妻が広八一座の芸を観覧され、当地の新聞には「驚くべき日本芸人一座が演じる芸をご覧になった」と報道されました。

次にスペインのマドリッドを訪問し、闘牛見物を楽しんだりしながら公演し、2カ月余りを過ごしました。次いでバルセロナ、バレンシアを訪問し、バレンシアでは内乱が起こり、興行が止められました。次いでセビーリャ、リスボンを訪問しました。ここでも「日本人、サーカス一座は、その最も難しい芸をもって万人を驚かせ、我が観客らに少なからぬ感銘を与えた。彼らの芸のやり方にいたっては、確かに感銘のほかないのである」と報道されました。

広八らは、日本を発つとき、「商用にて2カ年出張」との名目で出国しましたが、2カ年はとっくに過ぎ、足掛け4カ年になろうとしていました。これは明らかに「御印章(パスポート)」に明記されている「期限・2カ年」に違反するもので、帰国と同時に投獄され、重い罰を受ける可能性がありました。しかし、パリに戻ってから日本の政変を知ることになりました。幕府が崩壊し、江戸城は官軍に明け渡され、上野では旧幕臣と官軍との衝突があったというニュースを聞き、ただ驚くばかりでした。明治2年(1869)1月、広八たちは大西洋航路の蒸気船に乗り、パリのル・アーブルを出帆し、ニューヨークへ向かいました。

## 班会あれこれ

7/1	佐倉	支部班	新しい生活様式
7/2	三河台	西 ビン・パン・ボン班	フォークダンス
7/4	森合	体操広場班	セラバンド体操 他
7/4	吾妻	東 どんぐり班	定例会
7/4	蓬萊	パソコン班	パソコンを学ぶ
7/7	余目	北矢野日合同班	セラバンド体操
7/7	信夫	カトリア班	ゆっくり身体を動かしましょう
7/9	三河台	西 スッキリ班	仲間の筋力アップ
7/10	吾妻	東 男の料理班	今後の進め方
7/10	川南	西 ふきのとう班	新しい生活様式・手洗いチェック
7/11	森合	体操広場班	セラバンド体操 他
7/11	蓬萊	パソコン2号店班	新型コロナの話・エクセルの使い方
7/13	笹谷	よりあい体操班	体操
7/14	吾妻	東 ミモザの園班	今後の進め方
7/14	吾妻	西 木村 公班	新しい生活様式・手洗いチェック
7/14	余目	S S W 班	手洗いチェック
7/15	吾妻	東 茶話会班	健康づくりチャレンジ申込み
7/16	せのうえ	第2 P P K 班	新しい生活様式・熱中症
7/18	森合	体操広場班	セラバンド体操 他
7/18	蓬萊	パソコン班	パソコンを学ぶ
7/20	保原	やよい班	桑折町散策
7/22	三河台	中 小富士班	新しい生活様式・年間計画
7/25	森合	体操広場班	セラバンド体操 他
7/25	信夫	ぼたん班	頭・指先を使いましょう
7/25	蓬萊	ス マ ホ 班	スマホの使い方
7/29	上松川診療所	四季桜・メロン班	年間計画・体力チェック
7/30	瀬上第3・保原	ひめさゆり・やまゆり班	手洗いチェック
7/31	川北	東 支部主催班	体操
7/31	信夫	ぼたん班	頭・指先を使いましょう

# 上松川診療所・にじのまち 改修工事に伴う増資のお願い

## 開設二十三年目の今、快適空間へのリニューアル



一九九三年から計画されていた、上松川診療所、老人保健施設ににじのまち（在宅介護支援センターしみず）は、皆様の特別増資に支えられ一九九八年四月に開設しました。その後、時代の流れと共に医療・介護の事業を展開。二〇〇四年三月には増改築を行い、にじのまちデイサービスセンターをスタート。二〇〇六年四月には、福島市の委託を受け、清水東地域包括支援センター開設と、様々な角度から地域の皆様の声にこたえて今日まで歩んできました。

二十三年という年月は、リング畑・田んぼに囲まれた景色から真新しい住宅地へと姿を変え、その一方で、地域の健康と福祉を牽引してきた建物は外観・内部ともに風格がにじんでまいりました。特に電気設備・給水給湯設備は

じめ建物・設備全般に老朽化が目立つようになり、その都度、修繕工事を繰り返しながら、利用者に迷惑が掛からないよう事業を運営してきました。しかしながら、経年劣化に伴う度重なる修繕には多額の費用がかかるため、施設の資産価値の向上と計画的リニューアルによる維持管理費の低減を見込み、この度大規模改修工事を行うことになりました。先日開催された第四十九回通常総代会にて改修工事を承認いただきました。工事期間は二〇二〇年九月～二〇二三年夏頃まで四カ年をかけた大規模な改修工事を行う運びとなります。

まずは、四階電気設備を設置する床の張替えを行い、二〇二二年五月からは外壁・フェンス修繕工事が始まります。外壁のひび割れた箇所、フェンスの塗装等を中心に行います。内部工事も二〇二二年五月から開始します。にじのまち入所スペースの冷暖房設備入れ替え工事（二〇二一年四月から二〇二三年六月）、にじのまち一階通所リハビリテーション冷暖房設備入れ替え工事（二〇二三年五月から七月）となり、徐々に外観から内部にかけて生まれ変わっていきます。また、

同時進行で給湯設備、電気設備工事を実施します。皆様に快適にご利用いただくためのリニューアル工事です。組合員・上松川診療所・にじのまちの利用者の皆さんに迷惑がからないように作業工程を分割して実施します。外来休診、にじのまちの利用制限等がないよう計画的な工事を予定しています。快適空間、居心地の良い診療所・施設をめざし、今後も皆様に愛されるよう努力していきたいと思っております。

### 増資のご協力をお願い致します

## 忘れずに『市民検診』を受けましょう!!

### ～健康維持・健康増進のための第一歩～

**【実施期間について】**  
◆令和2年6月1日～令和2年10月31日  
\*胃がん検診は、令和2年12月12日まで。乳がん検診、子宮頸がん検診は、令和2年12月末日まで

**【各種がん検診の詳細】**  
◆がん検診の詳しい内容につきましては、福島市の発行する「検診のご案内」又は「受診券」をご覧ください。

**【事前予約が必要です】**  
◆市民検診の受診には、事前にご予約が必要です。詳しくは、各診療所窓口にお問い合わせください。

- 須川診療所…… ☎531-6311
- せのうえ健康クリニック…… ☎554-5757
- 上松川診療所…… ☎558-1111
- とやのクリニック…… ☎544-1122

## 佐倉支部 結成総会

七月二十五日(土)水保農村婦人の家にて、組合員十六名の参加で総会を開催し、十五名の支部運営委員と共にスタートすることが出来ました。新型コロナウイルス感染症の影響で六月の開催を延期しておりましたが、せっかく盛り上がった気持ちが消えないように、三密を避けて短時間で開催しました。

支部結成に向けて健康班会を二〇一七年十一月から毎月開催し、二〇一九年からはいのちの炎の仕分けもこの班会で行って来ました。

また、二〇一九年にはバス旅行を開催し、三春「馬場の湯温泉」で二十一名の組合員が交流しました。生協の代表からは「支部が出来ると楽しい企画も沢山出来ます」とあいさつを頂き、参加者一同、



支部結成に向けて進めて来ました。佐倉支部は四百五十五名の組合員が水保小学校、佐倉小学校、荒井小学校、土湯小学校の学区に居住しています。広い地域で目配りは大変ではありますが、運営委員一丸となつて、楽しく元氣な支部を作つて行きたいと思つていきます。

## きらり俳句・川柳コーナー

〈俳句〉

- 山壁に吸わるる早さ夏の霧
- 夏帽子とれば髪形さだまらず
- 瑞枝

〈川柳〉

- ねぶた見て家に帰ればまた寝豚
- 呑苦飲度
- 朝顔に水やり我はお茶を飲み
- 古き墓守りて咲くや百合の花
- さんもくせい
- たんぼぼの綿より遅い押し車
- 老いてこそ心ゆたかな虹のまち
- 正子

## とやのん キッズニュース 第2回

(※とやのクリニックだよ)

まだまだ暑い日が続きます。熱中症対策(暑さを避ける、屋外で人と十分な距離を確保できる時はマスクを外す、こまめな水分補給と健康管理)をしっかりと暑さを乗り切りましょう。

**そろそろインフルエンザの予防接種の時期がやってきます。**

今年度は、インフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行が懸念されるため、インフルエンザの予防接種を早めに打ち終わることを強く推奨します。

- ★13歳未満の方は、免疫力がつきにくいいため通常2回接種となります。10月中旬に1回目、11月中旬に2回目を目安に接種しましょう。
- ★13歳以上の方は、1回の接種で免疫力がつかますので、11月中には接種しましょう。

\*インフルエンザ予防接種の詳細については、後日お知らせします。