

桜山4丁目町内会通信

令和元年5月26日
桜山4丁目町内会
発行責任者 細川 進

<https://sakurayama-4choume.jimdo.com>

222

● 田越川の清掃のお知らせ

本年も全市一斉の田越川の清掃を6月2日(日)に行います。他の自治会や町内会、団体などの地域の開始は10時からですが、桜山4丁目の取り組みはいつも行なわれる9時30分からです。4月、5月と連続に行なっていますが、ビニール袋や空き缶など捨てられており、なかなかきれいになりません。皆さんの参加できれいにしていきましょう。



田越川の清掃

- 日 時：令和元年6月2日(日)9時30分～11時30分
雨天中止、後日改めて行います。
- 集合場所：中里公園 9時30分
- 内 容：蓮沼橋から中原橋まで4丁目の地域
軍手、長靴持参、ぬれても良い支度でください。

なお、昨年の全市一斉の田越川・久木川の清掃は6月2日(土)に行なわれました。桜山4丁目町内会も参加しましたが、全市での参加者は549名でした。

● 5月11日に行なわれた田越川清掃の報告

本年度初めての田越川の清掃を5月11日(土)に行ないました。当日は天気が良く心地よい汗をかくことが出来たのですが草を刈る人は暑さで大変だったようです。また、遊歩道の草も取り除かれ快適な道となったことと思います。なお、今回の川掃除に当たり、市から草刈り機の刃の提供を受けました。



草を刈りゴミも拾いきれいにしました。



草を刈りきれいにしました。



歩道もきれいにしました。



川遊びも楽しいです。



無事終了し一息つきました。

○熱中症に気をつけましょう。

熱中症は夏にかかると思っっている方が多いと思いますが、このところの暑さに体が慣れていないためか、熱中症にかかり搬送されている方が多いと思います。熱中症には気をつけましょう。熱中症とは、暑い日や体温が下がりにくい場所で起こる、体の異常のことをいいます。熱中症は炎天下での運動などで発症しやすいことが知られていますが、高齢者の方が熱帯夜にエアコンを使用せずに寝ているうちに発症することもあります。

★ 熱中症の症状として

- ・めまいや立ちくらみ、顔のほてり
- ・**倦怠**や吐き気、頭痛(体がぐったりし、力が入りにくい状態)
- ・汗のかき方がおかしい(何度拭いても汗が出る、もしくはまったく汗が出ない状態)
- ・体温が高く皮膚が赤く乾いている
- ・自分で動けない、水分補給ができない

★ 熱中症にならないために

- ・適温の涼しい環境を作ることが大切です。
- ・気温が高い日には外出を控える・外出時間を短くするなどの対策を行ないます。
- ・日頃からバランスのとれた食事、十分な睡眠をとるように心がけましょう。
- ・水をこまめにとります。

★ 熱中症にかかったら

- ・まずは体を冷やすこと、そして涼しい環境に移動させます。
- ・体を冷やすときには、太い血管のある首、足の付け根、脇の下に冷たいものを当てます。
- ・衣服をゆるめ、扇いで風を当てます。
- ・呼びかけに反応しないなど意識障害がみられる場合には救急車を呼びましょう。