



中太閤山まつり（神事のみ）が行われました



5月16日（日）に中太閤山祭りとして神事が執り行われました。コロナ退散と地域内の安全を祈願してのことです。

参加者は中太まちづくり地域振興会長以下、副会長、会計、事務局長と理事（14町内の会長）で、中太閤山コミュニティセンターの大集会場に集まりました。

例年は、パスコ駐車場の東側に全町内の



神輿と担ぎ手、来賓、子供たち、父兄が大勢集まって獅子舞保存会の演舞もあるのですが、今年は厳粛な雰囲気の中、早く通常期の戻るようお祓いをしていただき、参加者はそれぞれ玉串を奉典し祈願いたしました。

終了後は各町内の子供たちにお菓子をふるまうのですが、300近くのお菓子の箱がお祓いされる様子はなかなかのものでした。

ワクチン接種も始まっていますが、早く通常期に戻り、来年の春には中太閤山中に「ワッショイワッショイ」の掛け声が鳴りひびくとよいですね。

火の用心！

皆さんご存知かと思いますが、5月23日（日）の19：00過ぎに中太閤山16丁目で火事（ぼや）がありました。電気系統から出火したそうです。火は早々に消し止められて大事に至らなかったことは幸いです。みなさん、古い電気器具、タコ足配線、コンセントにたまったほこりなど再チェック願います。

また、お家の火災報知器が正常動作する事、消火器が有効期限内であることを今一度ご確認ください（安全安心部）



いざというとき助けてくれる頼もしいやつ

令和3年度青パト隊始動！

4月30日に射水警察署から講師をお招きし、地域振興会の青パト隊員に自主防犯パトロール実施者講習を行いました。

青パト隊は5月より新メンバーで毎週中太閤山地区をパトロールしています。

「地域の安全は地域で守る」が合言葉です。

行事予定（6月～7月）

6月13日（日）ソフトボール大会
7月4日（日）コミセン 花壇の除草
7月11日（日）資源回収

7月17日（日）パークゴルフ大会
7月25日（日）第2回クリーン作戦
7月25日（日）太閤の杜納涼祭（予定）

コミュニティセンターからのお知らせ

ゆめ体操

6月14日（月）・28日（月）
午前10時30分～11時30分

- ☆参加費 200円（お釣りのないようお願いします。）
- ☆持ち物：タオル お茶 内履き マスク
- ☆定員：25名

自然体験ハイキング

「太閤山ランド周辺の池めぐり」

6月12日（土）
午前8時40分 コミセン集合
9時 出発
12時頃 コミセン着（小雨決行）

- ☆講師：山田格
- ☆持ち物：タオル・お茶・雨具

太閤山ランドから太閤山カントリークラブ周辺の池めぐりをします。
初夏の風を感じながらハイキングを楽しみませんか？



第1回 手芸教室 「あじさいのブローチ」作り

6月26日（土）
午前9時30分～11時30分

- ☆講師：黒田千恵
- ☆参加費：500円
- ☆持ち物：裁縫道具 目打ち（持っている人）ピンセット ハサミ

第1回 折り紙教室 「朝顔」

7月8日（木）
午前9時30分～11時30分

- ☆講師：高畠文枝
- ☆参加費：100円
- ☆締切：7月1日（木）
- ◎持ち物は何もいりません。気軽に参加してくださいね。



第2回 臨床美術講座 『魚の金彩屏風』

7月15日（木）
午前9時30分～11時30分

- ☆講師：臨床美術士3名
- ☆参加費：100円
- ☆持ち物：なし
- ☆締切：7月8日

<活動報告>



5月7日名水探訪



杉沢の沢スギ

感染予防対策を徹底して、黒部方面の名水探訪に出かけました。立山連峰が1日中近くに見えて、感動でした！

※今後、新型コロナウイルス感染症の影響により日程の変更、中止の場合がありますので、事前にお問い合わせください。ご不便をおかけしますが、よろしくお願いします。

地域振興会では平成22年度より射水市と協力して、中太閤山地域の健診受診率を高め、生活習慣病、がんの早期発見・早期治療を通して、健康な中太閤山を目指す運動を展開しています



(今月のテーマ)

救急医が教える熱中症対策

真生会富山病院 原田樹

熱中症対策は、「水分さえ摂っていれば大丈夫」と思っていませんか？実は、水やお茶だけ飲んでいても、熱中症になることはあります。「こんな症状が出たら要注意！」というサインと、万が一なってしまったときの対処法をお伝えしたいと思います。



熱中症ってどんな病気？その症状は？

私たちの体は、とても優れた保温庫です。冬の寒い日でも夏の暑い日でも、体温はあまり大きく変わりません。それは、私たちの体の熱を生産するシステムと、解放するシステムがバランスを保って、一定温度を作り上げているからです。熱中症とは、そのシステムのバランスが崩れて体温が著しく上昇することにより、全身に諸症状を引き起こす病態をいいます。熱中症になると高体温になりますが、それは風邪を引いたときのような体内からの発熱ではなく、外から熱を与えられたことによって、高温状態が作り上げられているのです。熱中症は3段階に分類されます。

I度（めまいや大量の発汗など）

めまいや立ちくらみ、生あくびが出る／大量の発汗がある／筋肉痛や、こむら返りが起きる
意識障害は認めない

II度（頭痛や嘔吐、集中力の低下など）

頭痛、嘔吐、倦怠感などがある／集中力や、判断力が低下する／第三者から見て、なんとなくぼーっとして、いつもと様子が違う

III度（意識障害など）

意識障害、肝・腎機能障害、血液凝固障害のいずれか一つを認める

若い人では、スポーツや屋外での作業などに伴う熱中症が多く、発症する人はたくさんいますが、重症例が少ないのが特徴です。逆に高齢者では、屋内で熱中症を発症することが多く、重症例が多いといわれています。（次のページに続く）

熱中症になったときの対処法は？

気をつけていてもなってしまうのが熱中症です。私たちの体は、無意識のうちに体温調整を行うため、大量の汗をかき、水分・塩分を失ってしまいます。さきほど紹介した3段階の熱中症の、それぞれの対処法をお伝えします。

I度熱中症への対処法

I度熱中症になってしまった時点で、すぐに涼しいところで休息をとり、水分と塩分を摂取する必要があります。大切なのは、早めの対処ということです。汗が出ている状態なら、日陰に入り、うちわなどで仰ぐと、気化熱によって体が冷やされます。また、血圧が低くなることもあり、目の前が暗くなることもあるので、足を高くして寝る姿勢がよいでしょう。水分補給は水やお茶ではなく、塩分を含んだものでなければ、症状の改善はあまり望めません。一般的なスポーツ飲料でも構いませんが、スポーツ飲料は塩分が少なく糖分が多すぎるため、大量に摂取することはあまりお勧めできません。経口補水液（ORSといいます）が市販されていますが、自宅でも簡単に作ることができます。水1Lに対し食塩1-2g（小さじ1/2弱）、砂糖20-40g（大さじ2-4）を加えるだけです！



II度熱中症への対処法

II度以上の熱中症の場合には、病院受診が必要になります。基本的には自家用車の受診で問題ありませんが、けいれんを起こしたりして、明らかに意識がおかしい場合は救急車を要請しましょう。

熱中症にならないために、知っておきたい予防法

気温が高い、湿度が高い、風が弱い、放射熱があるという環境が、熱中症の発症リスクを上げます。屋外での活動の際には、熱中症を念頭に置き、こまめな水分・塩分補給や休息が必要です。先ほど紹介した経口補水液や水分とともに、塩飴をなめるなど、摂取方法は好みに応じてでも構いません。ご存じの方も多いかもかもしれませんが、経口補水液は決しておいしいものではありません。スポーツ飲料は塩分が少なく糖分が多いことはお話ししましたが、そちらのほうが私たちはおいしいと感じます。経口補水液は普段飲むと、非常にしょっぱく感じるのです。もし、経口補水液を飲んで「おいしいな」と思える場合は、体が脱水になっている状態だと考えられます。これも一つの目安と考えていただければよいと思います。また、経口補水液に限らず、みそ汁や昆布茶なども塩分やミネラルを多く含むため、予防効果があるのではないかとされています。熱中症予防をして、夏の季節も元気に乗り切りたいですね！