

ひよ



夏を楽しもう！川・海・山

日吉わんぱくスクールの夏

日吉わんぱくスクールの夏は、7月17日に節安ふれあいの森で開かれた川の勉強会「せせらぎ魚っちんぐ」へ参加。7月29日は、伊予市双海町で「ピザ焼き体験&海水浴」で熱いピザと海を楽しみました。そして、8月8日～9日には、四国を飛び出し、大分県九重町でキャンプ。地熱発電所の見学と早起きしての久住山（1787m）登山を行いました。わんぱくたちの暑い夏休みは、野外体験活動での川・海・山を満喫し、元気一杯に過ごしました。



盆踊り大賑わい!

8月14日恒例の『武左衛門ふる里まつり』（同実行委員会主催）が開催されました。

今年で27回目となったおまつりは、一揆の農民に扮装した行列、日吉小児童の武左衛門太鼓、盆踊り、子どもに人気のケロロ軍曹、演歌歌手真木はるかさんのステージショー、花火等が催され、訪れた皆さんは、それぞれに楽しまれました。

初めて来場された方は、「民謡と伝統の盆踊りに大勢の地元の方が参加して、熱気があってすごいですね。」と話していました。

『武左衛門ふる里まつりの花火打上げについて、皆様からのご寄付で盛大に花火が実施できましたこと、厚く御礼申し上げます。』

武左衛門ふる里まつり

実行委員会



キャンドルナイト

8月12日明星ヶ丘で『ひよし星降るキャンドルナイト』（教育委員会・明星ヶ丘いきいき会主催）が開催されました。キャンドルの明かりで、明星ヶ丘施設や芝生が、幻想的にポツカリと浮かび上がったようになり、日吉の夏の夜を静かに照らしました。

また、同夜は「聞いてほしいー



戦争のことー」と題

した講演と双子シン

ガーソングライター光と風のス

テージもありました。ご近所に

お住まいの方は、「キャンドルの

明かりがきれいで、透きとおつ

た歌声が心地よく響き、忙しい

毎日を忘れるかのようにホッと

する時間でした。」と話していま

した。

まちなかに 案山子登場!



8月13日〜15日下鍵山の中心に案山子が展示されました。この案山子は、明星ヶ丘夏季企画展『今に伝える太平洋戦争の記憶』の催しの一つとして、いきいき会の皆さんが作られた手に竹やりを持った案山子でした。なお、歴史民俗資料館の企画展は9月4日まで開催中です。

保健師の行く道

「夏バテして
いませんか？」



今年の夏は、国をあげて熱中症を予防しようと、啓発活動を行っています。残暑厳しい日が続いていますので、感覚だけで判断せずに温度二十八度以上、湿度七十%以上では特に注意しましょう。

日吉では熱中症になったという情報は入っていませんが、「なんとなく体がだるい」とか、「食欲がない」などの声もチラホラ聞きます。夏の暑さで食欲が減退したり、冷たい水分の摂りすぎなどによる体調不良などの症状の総称を「夏バテ」と言います。夏バテの原因は、暑さより、むしろ湿度の高さであると言われていています。気温が高くなると、人間の体が暑さに対応しようとし

て、体内で体温調節機能が働きます。その時に、体が変化についていけなくなると、自律神経の調節機能が低下します。そうすると、体のだるさを感じたり、食欲が減退したり、イライラ感や睡眠不足になったりします。

夏バテ予防には、

①室内と室外の気温差は5℃以下にすることが望ましいと言われています。冷房を使わないほうが良いとは言えませんが、あまり長時間使うことは避けましょう。暑さで眠れない夜が続くと睡眠不足となり自律神経の乱れを引き起こすことがあります。タイマーを使って冷房を上手に利用しましょう。

②水分はこまめにとりましょう。冷たい飲み物ばかりだと胃腸の働きを弱めてしまいます。水はあまり冷やしすぎないように

に。

③適度の運動も大切です。朝方や夕方涼しいときに、ウォーキングや体操・ストレッチなどをするように心がけましょう。

④食事は、バランス良く食べることに心がけましょう。夏バテは栄養不足と栄養バランスが悪いことが原因です。夏のスタミナ切れは、ビタミンB群不足が原因と言われています。夏バテの三大症状「だるい・食欲減退・疲れやすい」を吹き飛ばすには、ビタミンB群をしっかりとり、体内に疲労物質を貯めないようにしましょう。ビタミンB群は、うなぎ・豚肉・ぶり・大豆・モロヘイヤ・玄米・ほうれん草・ごまなど多く含まれています。また、ビタミンB群の吸収力を高めるのに効果的な物質アリシンを含む食品、ニンニク・ニラ・ネギ・玉ねぎなども適度にとりましょう。

また、疲労回復には、トマト・枝豆・茄子・さやいんげんなどがおすすめです。

⑤夏は汗をかきやすいので、一日に何度もシャワーを浴びることがあると思いますが、シャワーだけよりも、夜寝る前は、三十分〜三十九度程度の湯船で半身浴をすると、一日の疲れを癒してくれます。

みなさん、自分で出来る工夫をして暑い夏を乗り切りましょう。



祝 成人式

8月14日、県内でも珍しい真夏の成人式を日吉住民センターで開催しました。

新成人対象者14人(平成3年4月2日生く平成4年4月1日生の日吉小学校卒業者)の内13人が出席しました。式では、町長からの式辞、記念品の贈呈が行われ、新成人を代表して岩本菜々恵さん(下鍵山)から「自然いっぱいの中、素直なまま育ったことを誇りに思う。」と感謝の言葉がありました。式典の後は、全員での記念写真やビデオ鑑賞、懇談会と続き、懐かしい恩師の先生や友達との再会を喜んでいました。

また、その夜の『ふる里まつり』の行列や盆踊りにも参加をして、久しぶりの日吉を楽しんでいました。



懇談会の最後に日吉小校歌を合唱する新成人の皆さん

役場で一揆?

8月1日〜12日まで役場日吉支所に勤める支所・地域振興課・保健福祉課日吉駐在・公民館職員が武左衛門ふる里まつりのPRに農民一揆の格好で仕事をしました。
住民の皆さんは、どのように感じられたでしょうか?



9月の行事

- 14日(水) 日吉地区敬老行事
- 18日(日) 日吉っ子運動会
- 25日(日) 日吉大運動会

7月末日の日吉の人口
1,565人 男751人 女814人

編集後記

高校卒業の「18春巣立ちの料理教室」から1年5ヶ月、皆が元気に成人式に帰ってきてくれました。大学に進学し勉強に励む者、厳しい社会で仕事をしている者、それぞれの道を歩んでいます。日吉で集まると小学校の時と同じ仲の良いクラスです。いつまでも友を大切に元気に頑張ってほしいと思います。