

## 志柿・瀬戸交流 体験ふれあい会・お泊り会を実施します！



子ども育成部会では、来る8月24日(土)・25日(日)の2日間に渡り、志柿・瀬戸交流事業 体験ふれあい会・お泊り会を開催いたします。本事業は、志柿と瀬戸の小学生までの子供たちと、保護者を対象とし、自然体験及び宿泊体験を通じて、仲間づくりと子どもの責任感を養うとともに、

併せて保護者の交流や学習を目的として開催いたします。

○小学1年生～3年生は体験ふれあい会に参加できます。(必ず保護者同伴となります)

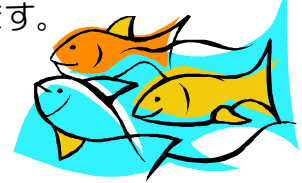
○小学4年生～6年生は体験ふれあい会と、お泊り会に参加できます。

【期間】8月24日(土)・25日(日)

【場所】志柿近郊の海・志柿地区コミュニティセンター(運動広場)

【集合】志柿地区コミュニティセンター

※ 体験ふれあい会は、定置網漁をおこないます。



## 盆踊り・夏祭り大会！

### ☆瀬戸夏祭り

【日時】8月14日(水) 午後6時から

【場所】旧瀬戸幼稚園

【主催】瀬戸若潮会

【共催】本会まちづくり部会  
瀬戸振興会

### ☆志柿盆踊り大会

【日時】8月14日(水) 午後7時から

【場所】志柿地区コミュニティセンター裏駐車場

【主催】志柿盆踊り大会実行委員会

【共催】本会まちづくり部会  
志柿コミュニティセンター

### ☆知ヶ崎夏祭り

【日時】8月24日(土) 午後6時半から

【場所】知ヶ崎中央公園

【主催】知ヶ崎新風会



## 国道沿いにお花を！

去る7月15日(月)に志柿健康体操の皆さまが、国道324号線沿いの一部に花を植えて下さいました。

これは希望された地域団体に花苗を配布する天草市主催事業「天草花咲プロジェクト(花いっぱい運動)」にご賛同いただいたものです。

パチュニア・マリーゴールドなど色とりどりの花が咲くのが楽しみです。



## 暑い夏熱中症に気を付けましょう！

熱中症の予防は、まずは体調管理。睡眠不足や過労、風邪などで体力がおちている時に、暑い外を歩き回ったり運動をしたりしないようにすることです。発汗がしやすいように風とおしりのよい、吸収性のある服を着たり、外出時には、時おり木陰やクーラーのある室内で、休息をとるようにしましょう。

人は普通の生活でも、一日に2リットル以上の水分を失っているそうです。こまめな水分補給はかせません。

「水分」とは基本的に「水(真水)」を指すことに注意が必要です。利尿作用のあるお茶やアイスコーヒー・ジュース・アルコール類で代用していると、飲んだ以上の水分が身体から失われる可能性があります。ただしお茶と言っても、カフェインが含まれていない「麦茶」や「そば茶」などは水分の補給には効果はあるそうです。ほどほどの冷たさの水を回数を小分けにして飲むようにしましょう。