

本渡南地区振興会だより



◇振興会だよりはホームページでもご覧いただけます。
ホームページは[本渡南地区振興会]で検索してください。

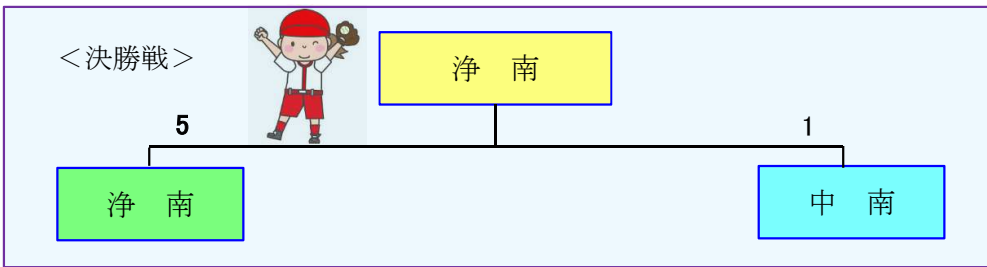
南風 245号
発行 本渡南地区振興会 天草市港町13-5 TEL 22-4342

第38回本渡南地区ソフトボール大会を開催しました

本渡南地区ソフトボール大会は、梅雨の季節でもあり天気予報を見ながら開催できるか心配しておりましたが、当日は曇り空の下無事開催することが出来ました。

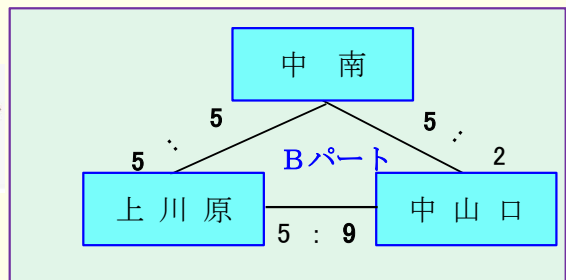
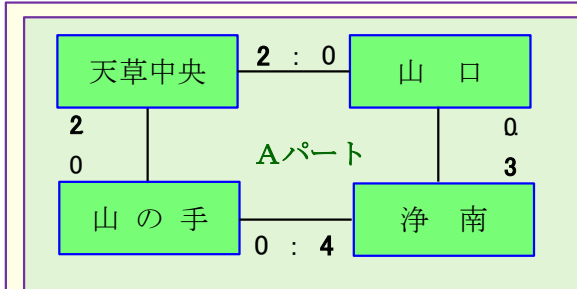
今年は7チームの参加がありました。試合は2パートに分かれ、各チーム2試合の対戦を行い、各パート1位同士の決勝戦を行いました。決勝は中南と浄南の対戦となり結果は浄南チームが見事4連覇を達成されました。おめでとうございます。

今回参加頂きました各チームの選手及び関係者の皆様ありがとうございました。また、大会に向け早朝より会場準備・大会運営をして頂きました体育推進員の皆様、並びに南体協役員の皆様には大変お世話になりました。



【大会の結果】

- 優勝：浄南
- 準優勝：中南
- 3位：天草中央
- 3位：中山口



<予選リーグ結果>



優勝の浄南チーム ↑



男性の料理教室を開催しました



7月16日(金)、本渡南地区コミセン調理実習室で今年度第1回「男性の料理教室」を開催し9名の皆様に参加頂きました。今回のメニューは野菜たっぷりの「豚しゃぶサラダごはん」や「オクラと長芋おかかえ」でした。調理の手際がよく11時過ぎには出来上がり、皆さんとおしく頂きました。今回は天草ケーブルテレビから取材に来られました。どんな放送になるか楽しみです。料理が苦手やしたことのない男性の方、食改の方に優しく指導して頂けますのでどうぞ気軽に参加してみてください。 次回は12月に開催予定です。

天草ケーブルテレビのカメラの前で



【 無人ヘリによる水田の病害虫防除作業 】

山口地区では7月13日に早期水稻の共同防除作業が時折小雨が降る中、初めて無人ヘリで実施されました。



熱中症を予防し今年も夏を乗り切りましょう！

消防庁HPより

- ◎ 部屋の温度をこまめにチェック！（普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします）
- ◎ 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- ◎ のどが渴いたと感じたら必ず水分補給！
- ◎ のどが渴かなくてもこまめに水分補給！
- ◎ 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- ◎ 無理をせず、適度に休憩を！
- ◎ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！



子供の特徴

- ・汗腺が未熟
- ・地面の照り返しにより、高い温度にさらされ



体温調節機能が未熟なため、熱中症にかかりやすい

保護者の方へ

- ・お子さんの様子を十分に観察しましょう
- ・遊びの最中には、水分補給や休憩を！
- ・外出時の服装に注意し、帽子も忘れずに！
- ・日頃から栄養バランスのとれた食事や運動、遊びを通して暑さに負けない体づくりを実践しましょう！



高齢者の特徴

- ・のどの渴きを感じにくい
- ・汗をかきにくい



体温を下げるための体の反応が弱くなっており、自覚がないのに熱中症になる危険がある

熱中症にならないために

- ・室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機等を活用！
- ・のどが渴かなくても水分補給！
- ・調子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらいましょう！

～8月の老人大学のお知らせ～

- ・日 時 令和3年8月30日(月)午前10時から
- ・場 所 本渡老人福祉センター
- ・内 容 健康講座
「訪問看護について」
- ・講 師 訪問看護ステーションみるて
管理者 平井 富也 様
- ・問合せ先 本渡地区公民館 TEL:27-7788

8月の行事予定

- 8/4 (水) 本渡南体育協会評議員会
- 4 (水) 5 (木) 子ども料理教室
- 16 (月) 親子ナイトドッジボール大会監督会議
- 19 (木) 親子ナイトドッジボール大会
- 26 (木) 大運動会実行委員会
- 30 (月) 本渡南老人大学
- 9/5 (日) 天草市一斉避難訓練