

# 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 209号  
発行 本渡南地区振興会 天草市港町13-5 TEL 22-4342

## 第35回本渡南地区ソフトボール大会は中止となりました

7月8日(日)に開催予定でした本渡南地区ソフトボール大会は、あいにく連日の雨でグラウンドコンディション不良と、大会当日も雨天予報の為、前日に体協役員による協議の結果、中止とすることを決定しました。

大会に向けて、8チームから参加申込がありました。チーム作りをして頂いた各チームの代表者の方にはありがとうございました。次回は開催出来ることを願っています。

## 七夕飾り



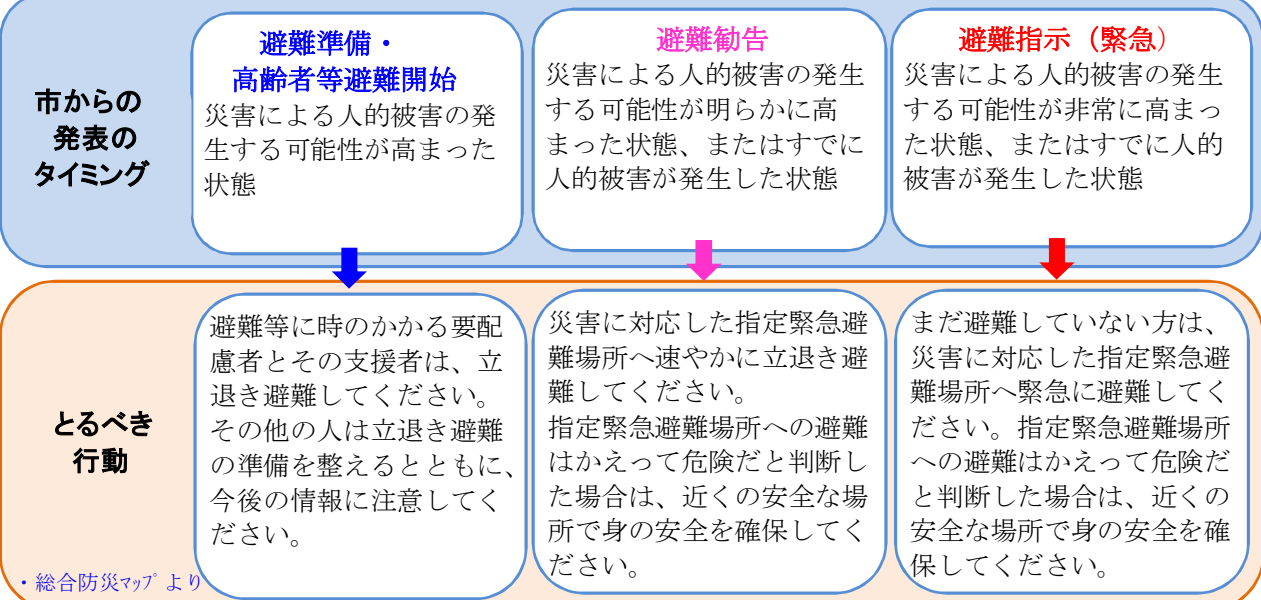
中山口区で実施された七夕飾りは、7月1日から8日までの間、天高第2グラウンド横の町山川沿いに飾りつけられました。

昨年も来襲しましたが、今年も飾り付けの後、台風が7月3日に通過し影響を心配しました。幸いにも一部の飾りは飛ばされていましたが、短冊に込められたみんなの願いが通じ、どうか無事に飾り終えることができました。

「平成30年7月豪雨」お見舞い  
区長会長 西浜区長 谷口 博行  
7月3日から7月8日にかけて西日本を中心に各地で記録的な大雨となり、河川の氾濫や浸水害、土砂災害等が発生し、死者数が200人を超える甚大な災害が発生しました。被害に見舞われた多くの皆様に心からお見舞い申し上げます。  
そこで本渡南区長会では被災者の皆様に支援する為、7月開催の区長会において義援金を送ることを決定しました。義援金は天草市社会福祉協議会を通じ日本赤十字社へ送りましたことを区民の皆様にご報告いたします。

## 今年も各地で豪雨による甚大な被害が発生しました

- 避難情報と住民がとるべき行動を再確認ください。
- ◇災害が発生する可能性が高まり、住民の皆さんの避難が必要になった場合、市は避難に関する情報が発令されます。



・総合防災マップより

## 男性の料理教室を開催しました



7月13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名の参加申込を頂きました。

今回のメニューは「豚肉と野菜の梅しそ巻き」、「ゴーヤとわかめの甘酢和え」、「かぼちゃのカレー風味サラダ」でした。11時半には料理が出来上がり、今の季節にマッチした多くの野菜を使った今回の料理を皆さんとおいしく頂きました。今回は初めて参加された方もおられ、参加してみてよかったとの感想を述べられました。料理が苦手やしたことがない男性の方、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。



出来上がった今回の料理

## 熱中症を予防し今年の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!

すでに痛ましい事例が発生しました



### 高齢者の特徴

- ・のどの渴きを感じにくい
- ・汗をかきにくい
- ・暑さを感じにくい

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 平成30年8月27日(月)午前10時から
- ・場 所 本渡老人福祉センター
- ・内 容 郷土歴史講座  
「天草の歴史と建築」
- ・講 師 天草のすまいとまちなみ研究室  
一級建築士 畑元 正司 様
- ・問合せ先 本渡地区公民館 TEL:23-4049



### 8月の行事予定

- 8/1 (水) 本渡南体育協会評議員会
- 8 (水) 子ども料理教室
- 20 (月) 親子ナイトドッジボール大会監督会議
- 23 (木) 親子ナイトドッジボール大会
- 27 (月) 本渡南老人大学
- 29 (水) 大運動会実行委員会
- 9/9 (日) 天草市一斉避難訓練