

# 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 197号  
発行 本渡南地区振興会 天草市港町13-5 TEL 22-4342

## 第34回本渡南地区ソフトボール大会を開催しました

7月9日(日)の本渡南地区ソフトボール大会は、不安定な天候の為、早朝よりチーム監督、体協役員に集まって頂き、実施するかを協議の結果、開催することに決定しました。試合を進めるうちに、どうにか天気も持ち直し予定どおり最後まで開催出来ました。

決勝は打力で勝ち上がってきた、中山口チームと浄南チームが対戦し、試合は投手戦となりましたが、浄南チームが見事連覇を達成されました。おめでとうございます。

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



ナイスバッティング



ちびっこ応援団の声援を受けて

### 大会の結果

- 優勝：浄南
- 準優勝：中山口
- 3位：山の手
- 3位：古川上町



## 七夕飾り

中山口区で実施された七夕飾りは、7月2日から9日までの間、天高第2グラウンド裏の町山口川沿いに飾りつけられました。実施にあたり本渡南小学校の全児童の皆さんがそれぞれ願い事を書いた短冊が飾りつけられました。

飾り付けの後、7月4日には台風3号が通過し影響が心配されましたが、短冊に込められたみんなの願いが通じて飾り付けもどろろにか無事でした。

↓ 願事  
「みんなとわたしがえがおでけん  
こうで元気にすごせますように」



## 地域みまもり隊「感謝の会」

7月12日に本渡南小学校全児童による「地域みまもり隊感謝の会」が開催され、本渡南地区振興会へは5年1組と4年3組から感謝状を頂きました。本渡南地区コミュニティセンターのロビーに掲示しておりますので、来館の際には是非ご覧ください。

### ～忘れ物のお知らせ～

- ・ 5月28日  
グラウンドゴルフ 大会 水筒
- ・ 7月9日  
ソフトボール大会 傘(2本)  
心当たりの方は南地区コミセン  
事務室前に保管しています。

## 男性の料理教室を開催しました

7月14日（金）、本渡南地区コミセンで今年度第1回「男性の料理教室」を開催しました。今回は7名の参加者がありました。最初に食生活改善推進委員さんより今回のレシピの紹介と、熱中症予防のための知識を説明して頂きました。

その後、今回のメニューの「ぶっかけ彩そうめん」、「ミニ春巻き」、「豆腐白玉だんご」作りに挑戦されました。1時間位で料理が出来上がり、今の季節にマッチした今回の料理を皆さんとおしく頂きました。次回は12月に開催予定です。料理に挑戦したい男性の方、自分の夫に挑戦させたい奥様、食改の方に優しく指導して頂けますのでどうぞ気軽に申込、そして参加して（させて）みてください。



春巻きの皮巻に挑戦中



出来上がった料理



今回お世話頂いた食改の皆様

## 熱中症を予防して元気な夏を！

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！
- ☺ のどが渇いたと感じたら必ず水分補給！
- ☺ のどが渇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！



### 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る



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

- ・のどの渇きを感じにくい
- ・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！
- ・のどが渇かなくても水分補給！
- ・調子が悪く感じたら、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29年8月28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「キリタンでないキリタン」
- ・講 師 サンタマリア館  
館長 濱崎 献作 様
- ・問合せ先 本渡地区公民館 TEL:23-4049

### 8月の行事予定

- 8/2 (水) 本渡南体育協会評議員会
- 16 (水) 親子ナイトドッジボール大会監督会議
- 18 (金) 親子ナイトドッジボール大会
- 23 (水) 地域支え合い意見交換会
- 23 (水) 大運動会実行委員会
- 28 (月) 本渡南老人大学
- 9/3 (日) 避難訓練