

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 221号
発行 本渡南地区振興会 天草市港町13-5 TEL 22-4342

第36回本渡南地区ソフトボール大会を開催しました

今年度の本渡南地区ソフトボール大会は、開催数日前の天気予報では、開催出来そうもない予報でしたが、大会前日から好天に変わり絶好のスポーツ日和となり、2年ぶりに開催することが出来ました。

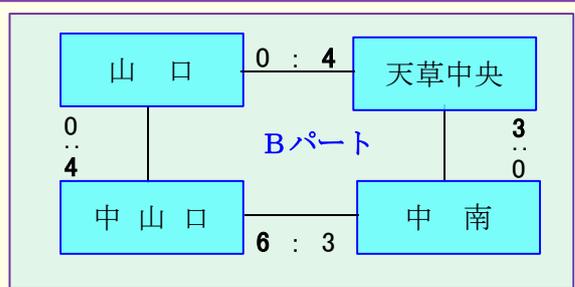
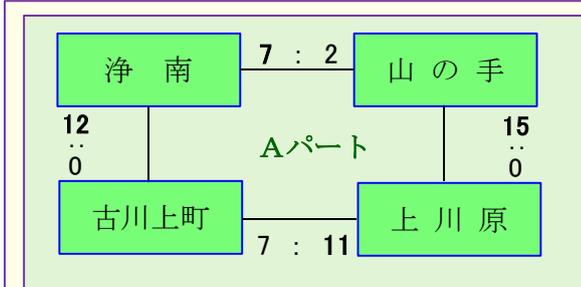
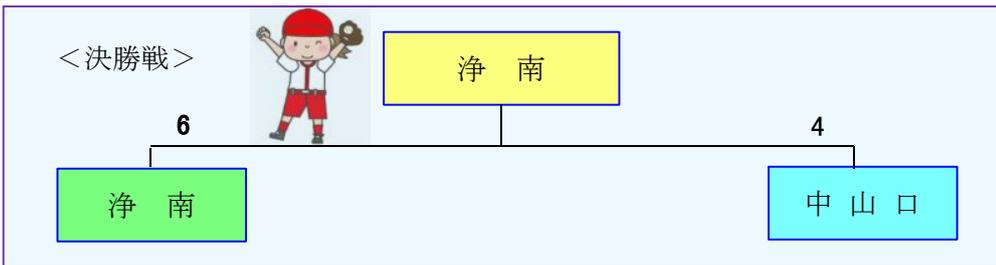
当日は8チームの参加がありました。試合は4チームずつ2パートに分かれ、各チーム2試合のリーグ戦の後、各パート1位同士の決勝戦を行いました。決勝は一昨年の決勝と同じ中山口と浄南の対戦となりました。結果は浄南チームが見事3連覇を達成されました。おめでとうございます。

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：中山口
- 3位：天草中央
- 3位：山の手



<予選リーグ結果>



→ 大会の様子

→ 来賓の皆様

男性の料理教室を開催しました



7月12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10名の皆様に参加頂きました。

今回のメニューは天然タイを使った「魚のカレームニエル」他4品でした。皆さんの手際がよく11時半頃には出来上がり、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。参加者の中にはスマホで盛付けた料理の写真を撮り、奥さんに報告する方もおられます。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。



熱中症対策一時休憩所 開設について



地区コミュニティセンターを熱中症対策一時休憩所として開放します。

- ・期間:7月1日(月)から9月30日(月)まで
- ・場所:本渡南地区コミュニティセンターロビー等

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!
- ☺ 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 令和元年8月26日(月)午前10時から
- ・場 所 本渡老人福祉センター
- ・内 容 教養講座
「相続と遺言の基礎知識」
- ・講 師 熊本地方法務局 天草支局
支局長 椎葉 正則 様
- ・問合せ先 本渡地区公民館 TEL:23-4049

8月の行事予定

- 8/7 (水) 本渡南体育協会評議員会
- 8 (木) 子ども料理教室
- 19 (月) 親子ナイトドッジボール大会監督会議
- 22 (木) 親子ナイトドッジボール大会
- 26 (月) 本渡南老人大学
- 29 (木) 大運動会実行委員会
- 9/1 (日) 天草市一斉避難訓練