

～神々の棲む里～

# 田森自治振興区だより

No.226



発行：田森自治振興区（令和3年6月21日）

☎・fax 08477-2-0661

E-mail [tamori@vesta.ocn.ne.jp](mailto:tamori@vesta.ocn.ne.jp)

田森自治振興区フェイスブック QRコード



田森地区 総人口639人(±0) 世帯数298世帯(+2) (令和3年5月末現在)

【主催：田森自治振興区 共催：粟田小学校】

## 田森まるごと元気村



～子どもたちの豊かな心を育み生きる力を身につける体験活動～

世代間交流と子どもの健全育成を目的とした「田森まるごと元気村」。新型コロナウイルス感染症による影響から、色々な制約を受けていますが、昨年引き続き、規模を縮小したり、日程を分散したりして感染防止を図る中で地域のことが学べるよう工夫して実施します。

郷土の歴史や産業など、学年の学習内容に応じて学ぶことができるよう支援してまいります。



昨年の高学年「地域学習」の様子



粟田放課後子ども教室「子ども達の安全・安心な活動拠点」

## 子ども教室排水工事が完了

昨年の7月の大雨で、子ども教室が床下浸水の被害を受けたことから、浸水対策として排水工事を要望していましたが、6月7日、工事が完了しました。

昨年は、消毒作業に追われるなど、衛生環境の維持に苦慮していましたが、ひとまず安心です。

振興区は今後も、地域の中で子ども達が安全で安心して、健やかに育まれるようこれからも支援してまいります。



# 気を付けて！口呼吸

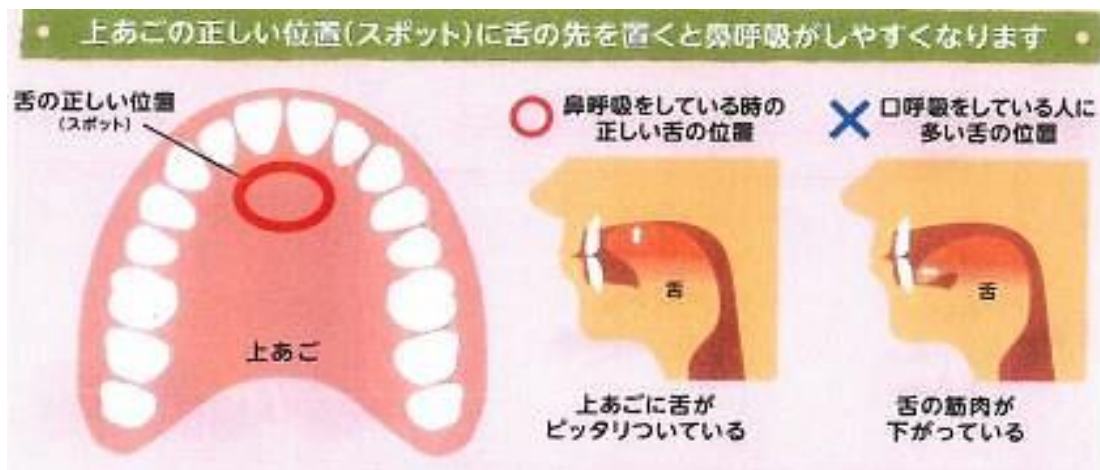


～コロナに負けない!! 口腔ケア～

新型コロナウイルス感染症の予防に欠かせないマスク着用ですが、最近、テレビニュース等で、マスク着用によるリスクが取り上げられているのをご存知ですか。

マスクの内側の温度は外側より3度ほど高くなっていると言われ、熱がこもり呼吸がしづらい事で呼吸数が増え、口呼吸になってしまいがちです。口呼吸が慢性化すると、喉が乾燥し痛みがでたり、アレルギー疾患の発症、口腔内のトラブルなどのリスクが高まります。

- ◎起床時、喉が痛い
  - ◎鼻が詰まりやすい
  - ◎口内炎ができやすい
  - ◎よく風邪をひく
  - ◎唇が荒れる
  - ◎口元のしわが増えた
- 以上の事が当てはまる方は口呼吸をしているかも知れません！鼻呼吸がしやすくなる舌先の位置を覚え、意識してみましょう。



マスクで隠れるからと、表情を意識しないでいると、顔や舌の筋肉が衰え、食べ物を飲み込みにくい、咳きこんでしまう等の嚥下障害につながる危険性も！！あいうべ体操は顔や舌の筋肉を鍛えるだけでなく、口腔内のトラブル予防にも効果的です。

## ■あいうべ体操

- ・大きく口を開けて あ～！
- ・口を横に広げて い～！
- ・唇を尖らせ前に突き出 う～！
- ・舌を顎先に向かって伸ばし べ～！

この動作を一日10回程度繰り返します。

慣れてきたら、お風呂やトイレ、車の中など思いついた時に回数を増やしてチャレンジしてみてください。



# 「新しい生活様式」で健康に！

～新型コロナウイルス感染症の対策をとりながら  
熱中症を予防しましょう～



新型コロナウイルス感染症対策のひとつとして、マスクを着用していますが、暑い時期のマスク着用は、心拍数や呼吸数・体感温度の上昇など、体に負担がかかることがあるため、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスクや換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。また、マスクを着用する時は次のことに心がけ、体調を管理しましょう。

◎マスク着用時には強い負荷のかかる作業や運動は避け、喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をする。

◎外出は、暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がける。

新型コロナウイルス感染症予防のため、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保しましょう。換気時は室内温度が高くなるので、エアコンの温度設定はこまめに調整をしましょう。

適切に感染対策をしながら、暑い時期を元気に乗り切りましょう。



外出控え 密集回避 密接回避



密閉回避 換気 咳エチケット 手洗い

### 手洗いの、5つのタイミング

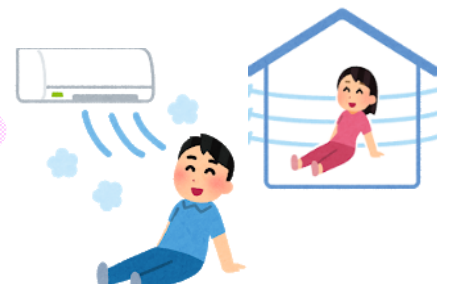
公共の場所から帰った時	咳やくしゃみ、鼻をかんだ時	ご飯を食べる時 前と後！	病気の人へのケアをした時	外にあるものに触った時
-------------	---------------	-----------------	--------------	-------------



**暑い場所を避けよう**

陽ざしを避けて日陰や涼しい場所で活動するようにしましょう

## 熱中症予防



**エアコンや扇風機の使用**

気温が上がるのを防ぎ室温を適度に下げましょう



**こまめな水分補給**

のどが渇いていなくても水分をとりましょう



**十分な睡眠**

日頃から体調管理を行い熱中症になりにくい身体をつくりましょう



**涼しい服装**

冷却グッズを利用したり帽子や日傘などで暑さを調整しましょう

地域の情報を紹介

# ローズガーデン、満開です♪

…竹森 佐々木利雄さん、八重美さん

6月上旬、竹森の佐々木さん宅のバラが見頃を迎えました。お庭や農道沿いにたくさんの種類のバラを育てていらっしゃいます。



地域話題を取材  
に行きます！ぜひお  
知らせください。



地域マネージャー 難波純子

田森保育所

## 夕涼み会中止のお知らせ

田森保育所では、保育所と保護者を中心に「夕涼み会」を行っていますが、新型コロナウイルスの感染防止を図るため、今年は中止することとなりました。

地域の皆様には、毎年夕涼み会を楽しみにしていただいておりますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

【田森保育所・保育所保護者会】

## これからの行事予定・施設等

6/21 (月) 行政文書発送

**22 (火) ~7/29 (木) 毎週火、木曜日 未来塾 15:30~ (振興センター・小研修室)**

22 (火) 東城町自治振興区連絡協議会 総会 10:00~ (東城支所)

23 (水) 生花教室 20:00~ (振興センター・小研修室)

24 (木) 移動販売車 11:00~ (振興センター)

7/ 5 (月) 移動販売車 14:00~ 東区サロン (東区集会所)

7 (水) デイホーム北桜会 (北区集会所) 移動販売車 14:30~

10 (土) そば打ち塾 10:00~ (振興センター・調理室・小研修室・和室)

10 (土) 移動販売車 11:00~ 内名サロン (内名集会所)

13 (火) デイホームなごみ (南区 ひなの宿) 移動販売車 14:30~

14 (水) デイホーム再彩会 (竹森集会所) 移動販売車 14:30~

19 (月) 移動販売車 14:00~ 東区サロン (東区集会所)

20 (火) デイホームあさくら (振興センター) 移動販売車 14:30~

◎毎週月曜日 「田森子ども安全見守り隊」

◎毎週木曜日 森林の匠塾 木工工作部活動日 ~皆さんも一緒に活動しましょう！~  
時間：午前9時~午後4時 場所：(旧)JA田森出張所

※**移動販売車**は、デイホームやサロンのほか、自治振興センターにも定期巡回していますのでぜひご利用ください。

また、人が集まる場所でも販売が可能です。グループ等で計画があれば早めにお知らせください。日程が空いていれば可能な場合があります。

