

消防団地区大会

☆池川地区☆



分列行進

6月18日には、一ノ谷駐車場で池川地区大会が、約60人の参加で開催されました。

大会では服装および機械器具の点検や分列行進のほか、夏季大会の小型ポンプ操法と自動車ポンプ操法に出場する選抜チームが練習の成果を披露しました。



☆仁淀地区☆

六月十一日、仁淀中学校グラウンドで仁淀地区大会が開催されました。

大会には青木幸雄町消防団長以下九十八人が参加し、仁淀方面隊の七分団による小型ポンプ操法が行われました。各分団とも日ごろの訓練の成果を十分に発揮し、きびきびとした動きを見せていました。

結果は、第一位が森分団、第二位が川渡分団、第三位が別枝分団で、森分団は七月九日に行われる仁淀川町消防団夏季大会（一ノ谷）に仁淀方面隊代表として出場します。



森分団の操法

暑い日が続いています。この時期は熱中症が起きやすく、注意が必要です。もし暑さの中で少しでも体調不良を感じたら、無理をしないようにしましょう。また、小まめに水分を取るようにしましょう。

※ 家の中でも熱中症になることもあるので注意してください。

応急手当

1. 衣服を緩めて楽にさせる。
2. 風通しの良い日陰や冷房の効いた所に移動させる。
3. 冷たい水で冷やしたタオルやアイスノンなどを、脇の下や足の付け根（ソケイ部）に置き体を冷やす。
4. スポーツドリンクや薄い塩水などを飲ませ、水分の補給をさせる。

※意識障害がある場合には、飲ませない。

熱中症にご用心

お願い

最近、車の中で幼い子どもが熱中症で死亡する悲しい事故がよく聞かれます。絶対に車の中に子どもだけを残さないでください。

救急（病院紹介）の問い合わせ

高吾北消防署

☎ 26・2111

仁淀川分署

☎ 35・0017





メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームとは、ウエスト回りが太くなる「りんご型肥満」の人が、軽度でも「高脂血症」「高血圧」「糖尿病」といった生活習慣病を二つ以上もっている状態をいいます。

本人に自覚症状はありませんが、この状態は動脈硬化を急激に悪化させます。これらこのことを、詳しく説明していきます。

1. 肥満

メタボリックシンドロームの一番の原因は脂肪の蓄積、つまり肥満です。なかでも、内臓に脂肪がたまる「りんご型肥満」は要注意です。りんご型肥満は皮下脂肪とは違って、外見から分らないことがあります。内臓脂肪型肥満を簡単に調べる方法として、

ウエストが男性では八十五センチ以上、女性では九十センチ以上であれば、内臓脂肪型肥満が疑われます。あなたのウエストサイズは大丈夫ですか？

2. 高脂血症

血液中の脂肪が異常に多い状態をいいます。特に、血液検査でコレステロールと中性脂肪の値に注意が必要です。

内臓脂肪の蓄積が動脈硬化を招く

3. 高血圧症

血圧が異常に高くなり、血管に負担がかかっている状態です。血圧は年齢とともに上がる傾向があり、遺伝や食塩の過剰摂取などのほか肥満も関係しているといわれますが、はっきりした原因は今のところ分かっていません。

4. 糖尿病

インスリンの不足や作用不足によって起こる代謝異常により、血液中の血糖が異常に高くなった状態です。境界型

と診断された方は要注意です。糖尿病ではありませんが、放置しておくと糖尿病に移行する可能性が高いからです。肥満から、高脂血症、高血圧症、糖尿病が重なることで動脈硬化を促進し、心筋梗塞、脳卒中を起こす危険性が高くなります。メタボリックシンドロームは、食生活の欧米化、運動不足が関係してきます。皆さんの中で、ご自分に思い当たる方は、いま一度ご自分の生活習慣を見直してみてください。

減らせ！内臓脂肪

運動で内臓肥満を解消

生活習慣病を予防する運動のバランス

水中ウォーキング
サイクリング など

有酸素運動

- 心肺機能の向上
- 体脂肪の燃焼効果

肥満防止

- 筋力トレーニング**
- 基礎代謝量の向上
 - 太りにくい体

ストレッチング

- ケガや障害の予防
- 疲労回復とリラックス効果
- 老化予防

首、肩、腕、脚、腰、背中などの柔軟体操



スクワット、腕立て伏せ
腹筋 など



◇ 広報発行

- 阿部 信男様 (三浦市)
 - 大崎美彌子様 (高知市)
 - 岡崎 春喜様 (高知市)
 - 岡田 亀治様 (高松市)
 - 岡野 益子様 (姫路市)
 - 竹森 春雄様 (加古川市)
 - 中越 秀徳様 (吹田市)
 - 西森 準典様 (高槻市)
 - 西森 盛豊様 (宝塚市)
 - 山口 均様 (茨木市)
 - 山中 里見様 (南丹市)
- ご寄付をいただきました。
ご芳志をありがたくお受けし、広報発行に役立たせていただきます。
ありがとうございます。
仁淀川町役場

◇ 社会福祉協議会

- 大崎水道組合様
 - 池川 利政様 (森)
- ご寄付をいただきました。
ご芳志をありがたくお受けし、社会福祉事業に役立たせていただきます。
ありがとうございます。
仁淀川町社会福祉協議会

ご寄付のお礼



ほほえみ

No.10



五月三十一日朝、全校保健集会を行いました。保健委員会の子どもたちが、朝食を食べることの大切さについて全校児童の前で発表しました。

この日のために、委員会の七人の子どもたちは、朝食について全校アンケートを取り集計し、資料作りに取り組みできました。出来上がった資料は見やすく、発表内容も大変わかりやすい良い集会でした。

大崎小学校 保健集会

「朝ごはんは、午前中の活動の元になるものです。朝ごはんを食べると、体温が上がると、頭も体も元気が出ます。」と、朝ごはんの必要性を、絵を提示しながら説明しました。

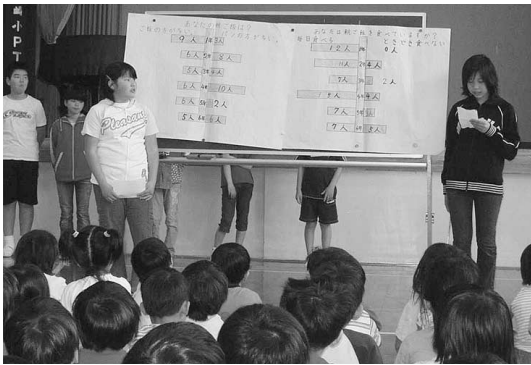
続いて、栄養バランスのある朝食の取り方やアンケート結果についても発表しました。そして、アンケート結果から高学年になるほど朝食が

取れていない児童の比率が高くなっていることが分かりました。

保健委員会の皆さんの頑張りに大きな拍手を送りたいと思います。

朝ごはんを食べないと

- (日)元気が出ない
- (月)勉強の能率が落ちる
- (火)イライラしてくる
- (水)集中力がなくなる
- (木)体温が上がらない
- (金)スタミナが低下する
- (土)肥満になりやすい



朝ごはんを食べましょう！

あっという間の二日間

5年 若林 由乃

私たち5年は、5月19日、20日の二日間、香北青少年の家へ合宿に行きました。

私は、どこかに泊まりに行くのが、初めてなので、わくわくしました。

一日目は、飯ごうすいさんのカレー作りや、ジャンボかくれんぼ、火おこし体験、プラ板作り、キャンドルサービスがありました。そして、二日目は、追せきハイキングがありました。全部の活動がとてもおもしろかったけど、その中



火の女神

で一番心に残っているのが、キャンドルサービスです。

なぜかというと、私が、聖なる火の女神になったからです。まず、みんなが来るまでに、真っ赤な女神の衣しように着がえたり、歩く練習をしました。ドアの外で、(まちがわんろうか?)とドキドキしていました。

そして、急に部屋が暗くなって音楽が流れだしたので、自分の持っている火をたよりに、ゆっくり歩きました。私の火を、営火長に、次に班長に、そしてさいごに班の人全員にともして、部屋がパーッと明るくなりました。私が初めて経験した出来事でした。終わった時、みんなに、「由ちゃんカッコよかったです。」と言ってもらって、(やってよかった!)と思いました。もう一週間くらい泊まりたい合宿でした。

池川小学校 合宿・作文

五月十一日に茶つみがあつて、学校に行く時わくわくしました。スクールバスで茶つみをする所に行きました。ついたら四年生がいました。茶つみをするのは初めてで、どれをつんだらいいかわかりませんでした。けどはるか君が、「この葉っぱをつむんで。」と教えてくれました。それでいっぱいつめました。

学校に帰ると茶もみをする準備ができていました。杏子ちゃんがあいさつを言って四年生が茶の葉っぱをまぜました。ぼくたちは茶をもんだり



茶摘みが初めての児童も

別府小学校 茶摘み・作文

三年 高橋こうや

名野川小学校

みんなでクリーン作戦！

6月4日、地域の一斉清掃日に合わせて、児童会が提案した子どもたちのクリーン作戦を行いました。

学校周辺や中津溪谷の草引き、ごみ拾い、掃き掃除、ガードレールふきなどを八班で分担して行い、ごみは持ち帰って分別しました。ごみの量は年々少なくなっていくのでうれしかったです。クリーン作戦をするなかで、地球環境を守るための大切なことを学んだ子どもたち、終わった後のみんなの顔は満足げでした。

児童の日記から

3年 掛水 誠史

「ごみ、たくさんとってよ。ここはごみがたくさんあるからね。」と、ひろか先生が言いました。ずんずん進んでいると、大りょうのごみがありました。一番あったのが赤ばしでした。(あそこだったら、はしの下だからだれも見ないからすてているがや。いかんね。)と思いました。たくさんごみがあって、大人は本当にいかん人やと思いました。ぼくが大人になったら、ポイすてはせず、地きゅうを大事に、きれいにしていいと思っています。それに、ぼくたちはとてもいいとり組みをしているのでよかったです。



ガードレールも磨きました

長者小学校

修学旅行・作文



東大寺で

私は、今回の修学旅行で勉強になったことが二つあります。まず一つめは、人と防災未来センターで教えてもらったことです。阪神大震災のゆれは、十秒くらい続いたということです。私はそれを聞いて、十秒ってそんなに長くないなと思ったけど、ゆれているからこわいなと思いました。案内のおじさんの話では、火事より家のしたじきで亡くなった人が多いことが分かりました。

二つめは、二日目に行った東大寺の中の奈良の大仏です。大仏の大きさに私は、とてもびっくりしました。そして、

六年 安井美代

て、特にびっくりりで、勉強になったのが、大仏の頭のこぶのことを「らほつ」と言い、その「らほつ」が九百六十六個もあるということです。

大仏の鼻の穴と同じ大きさの穴を通っているとき、途中で引つかかったので、体をななめに向けると通れました。近くにいた人が「がんばれ、がんばれ」と言ってくれたので、うれしかったです。

三日目は、ユニバーサルスタジオジャパンで、四つのアトラクションに乗りました。楽しく過ごせた修学旅行でした。

しました。熱かったです。また来年もするんで、もっと上手にしたいと思っています。

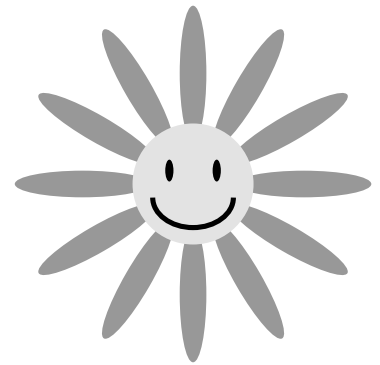
四年 掛水彩華

午前十時ごろから谷脇さんの茶畑に行きました。わたしが初めてのあいさつの担当だったので、すごくドキドキしました。でも谷脇さんはとてもやさしかったです。やさしくお茶の葉のどんなかんじのを取っていいかも教えてくださいました。

お茶をつんでいたら三年生が来て、理沙ちゃんと真帆ちゃん、杏子ちゃんと一緒に楽しみました。

午後からはお茶のみやお茶いりでした。お茶のみとお茶いりも四人でやりました。でも今年で最後だったのでちょっといやでした。でも楽しくできてよかったです。学校の一年分のお茶なのでおいしくむだにせず飲みたいです。

みんなで スポーツ!



第一回仁淀川町体育会 交流ゲートボール大会

仁淀川町体育会が発足して初めてのゲートボール交流大会が、六月七日、森ノ越運動場で開催されました。

各地区から九チームが参加、予選リーグ・決勝トーナメントが行われ、どの対戦も和やかに楽しく、第1回目の交流大会にふさわしい試合運びとなりました。

- 優勝 三葉チーム
- 準優勝 池上チーム
- 第三位 中津Aチーム・池下チーム



和やかな試合に

第16回仁淀体育会長杯バドミントン大会

6月2日、仁淀中学校体育館で5チームが参加。

- 優勝 岡崎 潤二・鎌倉 友幸
- 準優勝 岡村 昭浩・桂 由伊
- 第3位 齊藤ゆかり・崎田 和幸

ミニゲーム大会

6月3日、池川体育館で幼稚園児や小学生ら30人が参加。この大会は、ストラックアウト、ボーリング、輪投げ、スカットボール、カローリングの5競技の総得点数で順位を競うものです。

- 優勝 黒川 浩平(小学2年)
石本 郁美(小学5年)
- 準優勝 井上 翔太(小学1年)
- 第3位 岡崎 桂子(一般)

第19回仁淀体育会長杯 スカッシュバレーボール大会

6月9日、長者小学校体育館で7チームが参加。

- 優勝 森山
- 準優勝 長者A
- 第3位 長者C

池川グラウンドゴルフ大会

5月21日、池川中学校グラウンドで16人が参加。
小学生の部

- 優勝 黒川 浩平(2年)
- 準優勝 黒川 達也(1年)
- 第3位 岡林 佐記(4年)

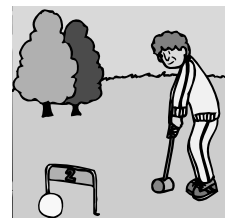
一般の部

- 優勝 大久保忠継
- 準優勝 青木久美子
- 第3位 若藤 典子

第30回県民スポーツ大会吾川地区 ゲートボール大会

5月24日、いの町「すぱーく吾北」で8チームが参加。本町からは、中津、加枝ニコニコ会、池上、池下の4チームが出場。

- 優勝 清水(いの町)
- 準優勝 加枝ニコニコ会
- 第3位 中津



参加者の皆さん

健康 ウォーキング

五月二十八日、約三十人の参加で、健康ウォーキングを行いました。

長者出張所を出発し、ミニ八十八カ所巡りをしながら星ヶ窪を経由し、再び長者出張所に帰ってくる約二十キロのコースを、気持ちの良い汗を流しながら歩きました。

スポーツ大会・教室のご案内

大会・教室名	日時	場所	申し込み 問い合わせ先	申し込み期限	備考
仁淀川町体育会交流 スカッシュバレーボール大会	7月16日(日) 9:00～	池川体育館	教育委員会 池川教育事務所 仁淀教育事務所	7月12日(水)	参加費 1チーム 人数×100円
仁淀川町体育会交流 バドミントン大会	7月16日(日) 9:00～	仁淀中体育館		7月12日(水)	参加費 1チーム 人数×100円
第3回仁淀体育会長杯 ソフトボール大会	8月6日(日) 8:30～	森ノ越運動場	仁淀教育事務所	8月2日(水)	
第33回仁淀体育会長杯 早朝ゲートボール大会	8月9日(水) 7:00～	泉川多目的集会施設 運動場		8月4日(金)	
カローリング教室	7月25日(火) 18:30～	別府小学校体育館		7月21日(金)	

教育委員会 ☎35・0019

池川教育事務所 ☎35・2480

仁淀教育事務所 ☎32・1041

ツリークライミング体験会のご案内

ツリークライミングは、専用のロープやサドル（安全帯）、安全保護具を利用して木に登り、木や森、自然との一体感を味わう体験活動です。木と友達になって、鳥や動物たちの目線で景色を眺めれば、きっと新しい発見があります。

子どもから大人まで、木を見上げ自分の目標を立てて、自分の力で登っていく過程で、勇気や自信がわいてくるとともに、味わったことのない満足感が得られます。

さあ、一緒に木に登りましょう！



楽しい木登り！

自然との一体感を味わってみませんか？

【日程・集合】

7月15日(土) 午後1時 安居溪谷 売店
飛龍前集合

【定員】

15人

【参加費】

500円(保険料込)

【対象年齢】

6歳以上

【服装】

運動しやすい服装(長ズボン)、運動靴

【持ち物】

軍手(すべり止めゴム付)、水筒(飲み物)、タオル

【問い合わせ・申し込み】

池川応援団事務局 三好

☎・FAX 34・3963

※雨天中止

※ツリークライミングやシャワークライミングなど、自然体験活動に興味がある方、ハイキングや史跡散策に興味がある方は一緒に活動しませんか？お気軽にご連絡ください。



草取り作業のお礼

五月二十一日、「田村ちや」のメンバー九人の参加をいただき、桜地区の六人と一緒に桜公園にあるシバザクラの草取りを行いました。

暑い一日で汗をふきながらの作業となりましたが、おかげさまできれいに草が取れました。

ボランティアで参加くださった「田村ちや」の皆さん、ありがとうございました。

桜区長

田村ちや

「田村地区夕涼み会」を計画したり、地区内のお年寄りなどの困りごとを解決するなど、ボランティア活動も行っているグループ。会長・藤原公明、会員十八人。