

金森自治会



7月号 218号

発行日 令和 5年 7月 10日
 発行責任者 自治会長 西村 聡
 編集責任者 事務局 杉山 隆充
 令和 5年5月31日現在
 世帯数 752帯(+5) 前月より
 人口 1795人(+6) 男:864人(+3) 女:931人(+3)
 Tel(Fax): 077-582-1324 HPQRコード 
 e-mail: kanamorikk1@zeus.eonet.ne.jp
 Gメールアドレス: kanamorikk359@gmail.com
 HPアドレス: <http://www.eonet.ne.jp/~kanamorijichikai/>

人権教育学習会

6月18日(日)午後2時～金森自治会主催人権学習会開催 金森自治会館
 1階集会室 テーマ:「**レンズ越しに見つめる子どもの成長**」24名出席
 講師:プロカメラマン「フォトスタジオリハース」河野剛氏(こうのたかし)さん。



河野 剛氏さん

「**レンズ越しに見えるもの**」子どもの成長記録や大切な家族の思い出、記念日などの最高の一瞬を残す。写真を見たとき、その時の懐かしい記憶がよみがえってくるようなとても大切な写真。飾ることなくありのままをシンプルに心に残る写真を残したい！幼年期に感じたことは忘れない。
※子どもの写真を撮る場合子ども目線の高さで撮るとうまく撮れる。(アドバイス)
【講師】子どもの記憶は、何歳ぐらいのことを覚えているものなのでしょうか、個人差はあるが5歳ぐらい？。アルバムなどでカタチとして残すことで子どもの成長を家族みんなで感じることができます。※子どもの年齢が上がってくると家族写真を撮る機会が減る傾向にあるので意図的に、節目に(〇〇記念)写真を撮ってはどうか…。

すくすくサロン6月の活動報告

6月22日(木)AM10時実施主催:金森町自治会 福祉健康部会
 梅雨の中日雨降り朝の開催となりました。

朝からひどい雨の中来てくださるか心配していましたが 4組8人の親子が雨の中来てくださいました。
 今日は絵本の読み聞かせや、小麦粉でできた粘土を使って粘土遊びをしました。



心と心をつなぐ挨拶運動

金森大門交差点付近



7月6日(木)自治会理事、民生委員、少年補導委員などが参加し、登校する 子供たちに声掛け運動をしました。「おはようございます」大きな声で「おはようございまーす」の声もしていました。7月19日(水)も行います。

西交差点付近



**高齢者、子どもの安全
みんなでサポート！
金森自治会**

自転車のヘルメット着用と
交通ルール遵守の徹底

横断歩道利用者ファースト運動の推進
～横断歩道は歩行者優先!!～

- ★新しい自転車安全利用五則を守りましょう★
- 1 車道が原則、左側を通行、歩道は例外、歩行者を優先
 - 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
 - 3 夜間はライトを点灯
 - 4 飲酒運転は禁止
 - 5 ヘルメットを着用
- 矢羽根型路面標示は、自転車の通行位置と方向を明示し、自転車の安全な通行を促すものですので、矢羽根に沿って車道の左端を通行しましょう。

★運転者の皆さんは★
信号機のない横断歩道の手前には、『横断歩道あり』の道路標識や路面標示(ダイヤモンド)が設置されています。歩行者や自転車が横断しようとしているときは、横断歩道の手前で一時停止しましょう。

★歩行者の皆さんは★
道路を横断するときは、左右の安全確認をして、車が停止してから横断しましょう。道をゆずってくれた運転者には、可能な限り感謝の意思表示をして、お互いに気持ちよく道路を利用しましょう。

令和5年 7月15日(土)～7月24日(月)

夏の交通安全県民運動

運動の重点

- ① 子どもを始めとする歩行者の安全の確保
- ② 自転車のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底
- ③ 飲酒運転・妨害運転等の危険運転の根絶
- ④ 横断歩道利用者ファースト運動の推進

令和5年度
目標交通安全スローガン

- 事故ゼロに！思いはひとつ 笑顔の道
- 通学路 歩む笑顔の 通学ナンバー
- してんしゃも ぼころしゃうせん まもろうね

飲酒運転・妨害運転等の
危険運転の根絶

★運転者の皆さんは★
飲酒運転、妨害運転等の危険運転は犯罪です。少しでもお酒を飲んだら運転はやめましょう。また、十分な車間距離を保つとともに無理な道路変更、道越し、幅寄せなどは絶対にやめましょう。

★家族、地域の方は★
飲酒運転や妨害運転等の危険性について話し合い、「しない、させない、ゆるさない」環境をつくりましょう。

子どもを始めとする
歩行者の安全の確保

★子ども、若者は★
車を運転中、若者、障害者を見かけたら、徐行または...などして、その行動に十分注意して運転しましょう。また、夕暮れ時は、早めのライト点灯を心がけ速度を落とすして運転しましょう。

★歩行者の皆さんは★
道路を横断するときは、近くの横断歩道を利用して信号の遵守や左右の安全確認など、交通ルールを守りましょう。また、夜間は、明るい色の服装や反射材用品を身に付けましょう。

ごみ集積所立会啓発
実施報告

実施報告

※評価:各地区ともルールを守り定通りの対応でしたが、一部ルールが守られていない。「注意喚起で対処する。」

- 1 立会啓発日：令和5年6月28日(水) 700～8:00
 - 2 集積所番号：①23-1、②23-2、③23-23 集積所
 - 3 排出ごみ袋数
 - ①【上代地区】 破砕20袋(無記名袋数 0袋) 良い(焼却ごみ混入)
 - ②【川向地区】 破砕10袋(無記名袋数 0袋) 良い(焼却ごみ混入)
 - ③【本郷地区】 破砕11袋(無記名袋数 2袋) 良い(焼却ごみ混入)
- ※収集して下さっているので、焼却ごみの混入意識がないと思われる。



お出かけサロン

7月2日(日)守山市民ホールへお出かけサロン14:00～スタッフ含む42名参加。「旅への誘いコンサート」テーマにちなんだ選曲のクラシックコンサートです。上敷領藍子さん(ヴァイオリン)、深見まどかさん(ピアノ)のコンサートを楽しみました。演奏前には、守山市の市花で滋賀県の天然記念物に指定されている「近江妙蓮」の紹介がありました。『参加者のコメント』クラシックコンサートに出かける機会を作ってもらって、楽しいひとときを過ごさせてもらった。ヴァイオリン、ピアノの生演奏、迫力があって大変良かったです。スタッフの皆さまお疲れさま。

中山道守山宿 いざな
旅への誘い コンサート
～中山道守山宿から始まる<音楽の旅>～
上敷領 藍子 深見まどか

クラシックコンサート鑑賞



いい湯だな ♪ リラックス体操とおしゃべり&ゲーム

**「健康診査」まだ受けておられない方
早めの受診を！ 金森自治会**

**毎年健康診査を受け
て生活習慣を見直す
ことが重要です。**

※ 健康診査の詳細は、
「すこやかセンター」だより
をご覧ください。

令和5年度の健診実施日は 令和6年2月29日までです。

「守山市国保特定健康査」
「75歳以上健診」は、**無料**
で受診できます。



生活習慣病は**静かに進行**していきます

毎年受けよう 健康診査

○自覚症状のない生活習慣病、気づいた時にはもう遅い!ということも

○あなたはどの健康診査？



※ 守山市国民健康保険、後期高齢者医療制度に年度途中にご加入の人は、受診券の発行手続きが必要になります。39歳以下健診は、受診券の発行はありません。

夏の暑さと体調管理

2023年夏、平年より暑い予想…
ピークは7月下旬～8月上旬

■夏バテの3つの要因

暑さ
体温調節を担う自律神経の負担が大きくなる

紫外線
目から入った紫外線の刺激が脳に伝わり、交感神経優位になる

寒暖差
自律神経が急激な上下を繰り返し、疲労する

1. 暑さによる健康障害

暑さによる健康障害は明らかな熱中症だけでなく、夏バテも含まれます。

○夏バテとは・・・

夏バテは暑さが元となって起こる身体の不調をいいます。

<主な原因>

- ・ 汗を大量にかくことで起こる脱水 → **水分・ミネラル不足**
- ・ 屋内と屋外の気温差 → **自律神経の乱れ**
- ・ 暑さによる食欲不振 → **栄養不足**

特に自律神経の乱れが、様々な症状を引き起こします。

<症状>

疲れがたまる、全身がだるくなる、食欲がなくなる、胃腸の不調など



2. 夏バテを防ぐには

① 水分補給

脱水を防ぐために、十分な水分補給が大切です。ただし、一度に飲む量が多い、飲み物が冷たすぎると胃液が薄まり、食欲不振につながります。のどの渇きに関係なく、こまめに少量ずつ水分を摂りましょう。

- いつ** : 運動や作業の前・後、入浴の前後、就寝前、起床時
どのくらい : コップ1杯(=200ml)の水分
どのように : 作業中は15～20分おきに50～100ml程度、
 流れる汗をかいたら、塩あめなどで塩分補給もする

- : お茶類やコーヒーは利尿作用があるため飲みすぎに注意。
 野菜スムージーは塩分などの電解質も一緒に摂れるため GOOD !
 △ : 炭酸飲料やジュースは糖分の摂りすぎに注意!
 × : アルコールを飲むときは必ず食事と一緒に摂りましょう。



7/8月の行事予定

月/日・(曜)	行 事	場 所	時 間	主催者・備考
7/18 (火)	百歳体操	自治会館	14:00	老人クラブ
7/19 (水)	心と心をつなぐあいさつ運動	金森大門橋周辺	7:20～7:45	青少年部会&協力団体、等
7/23 (日)	自治会館清掃	自治会館	地区指示	城の下
7/	金神社清掃	金神社	地区指示	子ども会
8/5 (土)	金森夏まつり	自治会館周辺	15:00～	自治会
8/6(日),22(火)	百歳体操	自治会館	14:00	老人クラブ
8/12 (土)	第5回理事会	自治会館	19:30	自治会
8/13(日)～8/16(水)		自治会館休館		
8/19 (土)	交通安全教室	自治会館	午前(調整)	青少年部会/自治会
8/27 (日)	自治会館清掃	自治会館	地区指示	川向
8/	金神社清掃	金神社	地区指示	子ども会