

## ふるさと今昔講座 ～第1回講座～

延期していたふるさと今昔講座を7月22日（水）東城自治振興センターにおいてやっと開催することができました。ふるさと今昔講座の総会の後、会員の高木保が「埋もれ行く東城の民謡」と題して講演をしました。35名の受講生でした。

今回の講座では、昭和42年、広島県の民謡について県全域で記録・収録されたときに、東城で謡われた民謡を記録したテープをもとに講演をしました。東城の民謡を多くの方に知っていただくことと、今後に残すことを目的として発表させていただきました。

今回の講座に向けて、収録された東城の民謡22曲の歌詞のテープを起こして歌詞カードを作成するとともに、テープもCDに録音し、できるだけ多くの方に聞いてもらえるようにしました。

講演では、意味の理解しにくい言葉や謡いまわしの言葉について、会員の皆さんと共に考えたり、広島県で珍しい「筏流し歌」が残る背景や、筏や舟による交通について歴史的な経緯を探ったりしながら、その当時の歴史的状況を一緒に考えていきました。

皆さんとても熱心に受講してくださいました。

今回の講座で配布した歌詞と曲のCDによって、より多くの方に聞いていただき、記録・記憶として残り、歌い継がれていけば幸いです。㊦



## 感染症対策

へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

### ①手洗い

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に、爪は短く切っておきましょう。時計や指輪は外しておきましょう。

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのほすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

### ②咳エチケット

### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



何もせずに咳やくしゃみをする

### 正しいマスクの着用



咳やくしゃみを手でおさえる



詳しい情報はこちら

厚労省 検索





# ウーマンカレッジ ～7月の行事～

ウーマンカレッジは7月6日(月)に、全体行事で学恩寺を訪れました。あいにくの雨でしたが32名の方が参加されました。

まず、般若心経を唱えてから、住職の林光徳さんの法話を広い本堂で聴きました。五節句、それにまつわる季節の花、花の持つ力についてのお話や、仏教の「三密」についてのお話がありました。コロナウイルス感染対策で避けるべき「三密」を最近よく耳にしますが、仏教には「三密」という教えがあるそうです。仏教の「三密」は 身(み)・口(くち)・意(こころ)。愚痴を聞いてくれるのは仏さまだけ、手を合わせて感謝することで自然と身・口・意が整ってくると教わりました。普段から「三密」に意識を向けた行動をしていきたいものです。最後にギターの弾き語りもしてくださいました。終始引き付けられるお話で、参加者全員が雨の音も気にならないほど聴き入っていました。



20日(月)はサロンで塗り絵をしました。何種類かの絵柄から選んでもらい思い思いの色に塗っていききました。塗り絵は、「どこから塗ろうか」「どの色を使おうか」と考えることや、手を動かして塗る作業で、脳の働きを活性化させる効果があると言われています。また、集中して無心になると呼吸が整い、自律神経のバランスを整えてくれる効果もあるそうです。みなさんもいつの間にか静かに集中して塗り進めていました。脳の活性化と心のリフレッシュになったと思います。(y)

# 東城老人大学 ～レクリエーショングラウンドゴルフ大会～

東城老人大学は7月2日(木)に第37回レクリエーショングラウンドゴルフ大会を行いました。

梅雨に入り連日の雨で天候が心配されましたが、当日は雨は上がり、予定通り開催することができました。

お互いに声援を送りながら協力して楽しくプレーされていました。





林家ひろ木



# 中止 林家ひろ木 落語会

令和2年 8月 9日 (土)  
開演 14:30 (開場 14:00)

庄原市東城文化ホール

「林家ひろ木ふるさと落語会」ですが、新型コロナウイルスへの感染が全国的にも広島県内でも拡大している現状をふまえ、中止とさせていただきますことになりました。  
楽しみにされていた皆さんには大変申し訳ございませんが、ご理解をお願いいたします。  
また、チケットを購入された方は払戻しをさせていただきますので、お手数ですが事務所までお越しく下さい。

## 熱中症に気を付けましょう

新型コロナウイルスの出現に伴い、今後は、一人一人が感染防止の3つの基本である[1]身体的距離の確保、[2]マスクの着用、[3]手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の対策をこれまで以上に取り入れた生活様式を実践することが求められています。

このように、今夏は、これまでとは異なる生活環境下であることから、例年以上に熱中症に気をつけることが重要です。十分な感染対策を行いながら、熱中症予防対策をこれまで以上に心がける必要があります。

下記の熱中症予防カードは切り取って使用できますのでお使いください。

## 「新しい生活様式」での熱中症予防対策

### マスクを適宜はずす

- ・気温・湿度が高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離が取れる場合ははずす
- ・マスク着用中は激しい運動は避ける

2m以上の十分な距離をとる



### エアコン使用中もこまめに換気

- ・感染症予防で窓やドアなど2か所を開けて換気
- ・換気後はエアコンの温度を再設定

### 暑さを避ける

- ・暑い日や暑い時間帯は無理をしない
- ・少しでも体調が悪くなら涼しい場所へ移動

### こまめに水分補給

- ・喉が渇いていなくても水分補給
- ・大量に汗をかいた時は塩分も補給

### 暑さに備えた体作り

- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じるくらいの運動を毎日30分程度

(環境省・厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動」参照)

### こんな人は特に注意

持病のある人は記入しておく  
と医療機関で適切な治療を受けることができます

### 熱中症の予防法

暑いときには無理をしない

日傘・帽子

涼しい服装

こまめに休憩

日陰を利用

こまめに水分・塩分を補給

- ・室内でも室温を測りましょう
- ・体調の悪いときは特に注意しましょう

### 熱中症予防カード

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

めまい  
立ちくらみ  
筋肉痛  
汗がとまらない

頭痛  
吐き気  
体がだるい(倦怠感)  
虚脱感

軽  
中  
重

意識がない  
けいれん  
高い体温である  
呼びかけに対し返事がおかしい  
まっすぐに歩けない、走れない

環境省

既往歴	平熱
服用薬	その他
連絡先	

この印刷物は、印刷時の紙へリサイクルできます。

行事名	とき	8月からの行事内容
ふるさと今昔講座 (講座は会員以外でも受講できます)	8月25日(火) 13:30~	・第2回講座 郷土の歴史と文化「広島県の発掘調査から」 講師 岩本 芳幸先生 場所:東城自治振興センター
東城老人大学	9月24日(木)	・日帰り研修旅行の予定です 詳細が決まり次第案内を送らせていただきます。
ウーマンカレッジ		・8月はおやすみです。 毎日暑いのでからだにお気をつけてお過ごし下さい。
しごんぼ隊	8月22日(土) 18:00集合	・サマードリームムービー(野外で映画をみます) 場所 東城自治振興センター 他 参加費 100円

# みのりの体験プロジェクト

## 苗の様子

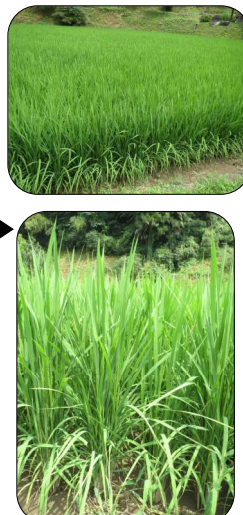
5月22日に植えた苗が  
元気に成長しています。



5月22日

7月1日

8月3日



### こんな日は熱中症に注意



環境省 熱中症予防情報サイト(スマートフォン・携帯対応)  
http://www.wbgt.env.go.jp/sp



### 1 熱中症になった時の処置は 意識がある、反応が正常な時

- 涼しい場所へ避難させる
- 衣服を脱がせ、身体を冷やす
- 水分・塩分を補給する
- 水を自力で飲め、症状が改善しない場合、急隊を要請しましょう



### 2 熱中症になった時の処置は 意識がない、反応がおかしい時

- 救急隊の要請をする
  - 涼しい場所へ避難させる
  - 衣服を脱がせ、身体を冷やす
  - 医療機関に搬送する
- 倒れた時の状況が分かる人が医療機関に同行しましょう

