

大和友愛クラブ会報

令和 3 年 3 月

熊が大和を横切った

数年前から熊が大和近くを通過したという話は耳にしていたのですが、昨年の夏には大和の中心を熊が早朝散歩していたというニュースを聞いて震えました。何年か前に読んだ「**罨嵐**（くまあらし）」という本を思い出しました。この本は、今から 100 年以上前の大正 4 年に北海道で起こった熊害事件をもとに、吉村昭氏によって書かれた本です。北海道の小さな開拓村に大きな^{ひぐま}罨がわずか 2 日の間に数度にわたって襲い、開拓民 7 名が死亡、3 名が重症を負ったという事件です。

事の始まりは、その年の雪が降り始めた頃、軒下に吊るされていた越冬食糧用のトウモロコシが食い散らされていたことでした。2日にわたって荒らされた後、現れなくなったため大きな騒ぎにならなかったのですが、その数日後に民家が襲われ死者が出ることになりました。この本で知ったのは以下のような熊の習性です。

○熊は一度自分の餌と認識したものは執拗に追いかける。

○雑食性であるため、死肉も食べる。従って死んだふりは絶対にダメ。

○木登りは得意。

○背を見せて逃げるものを追う。時速 60km は出るので走って逃げるのは無理。等々^{ひぐま}罨と月輪熊では大きさ等、色々と違いますが、習性はほぼ同じです。運悪く出会ってしまったときには、とにかく落ち着いて熊の様子を見ながら、走らず静かにゆっくりとその場から離れるのが良いそうです。



突進してきた時は、まず落ち着きましょう。熊は近眼なのでよく見えていないそうです。突進の多くは、威嚇突進行動です。途中で止まったり、横に行ったりします。クマが明らかに人を意識しながら接近を続け、逃げ場がなく、逃げ切れそうになれば、強気に対応しましょう。倒木や石の上に立ち、自分を大きく見せ、大きな声と音をたてて威嚇しましょう。2人以上いるときは、まとまって行動しましょう。その他、棒など武器になりそうなものを手にとりましょう。とはいうものの、実際にはとても難しいので熊の出そうなところに行かないのがベストですね。

近年は山の木の実などが不作で野生動物が人里に下りてくるのが増えています。ヒトとの衝突を避けるために、色々な対策が取られていますが、私達に出来ることは、

○植えられた果樹はきちんと収穫する。

○ゴミを放置しない。

○餌をやらない。くらいでしょうか。

特に、人間の食べ物の味を覚えると、自分のものと思込み頻繁に人家やキャンプ地に現れるようになるので、気を付けましょう。

因みに「罨嵐」とは、罨を仕留めた後には強い風が吹き荒れるという言い伝えがあって、脚本家の倉本 聰さんがこの本をラジオドラマにするにあたって、元罨撃の老人の家族に取材されています。「風が吹くんですよね、いわゆる罨嵐が。罨嵐って本当にあるんですからア」

東 2B 地区幹事 中崎絹子



ブナの花、ドングリの実が豊作だと熊が里に下りて来る数が減ってきます。

掲 示 板

米寿のお祝い

ご長寿おめでとうございます。
友愛クラブでは、昭和8年生まれの方6名にさ
さやかですが、お祝い金を贈りました。

友愛ウォーキング

日 時：3月10日(水) 10:00
集合場所：平木谷公園藤棚の下
行 程：平木谷公園⇒山下⇒一庫⇒日生⇒
内馬場⇒伏見台⇒丸山台⇒深山公園
⇒山下(約8km)
その他：ハイキングの服装や靴で、お弁当・
雨具等を持参してください、雨天の
場合は中止します。
初めての方の参加を歓迎します
問い合わせ先：福武さん (794-1066)



絵手紙部の紹介

毎週、第1と第3金曜日に
牧の台会館で、先生を囲ん
で楽しく作品を創作して
います。



ヒートショックにご注意

冬の入浴などでは血圧の急激な変化が起こりやす
く、心筋梗塞、致命的な不整脈などを引き起こします。
これをヒートショックといい、対策を紹介します。

- 入浴前と入浴後に水分を補給する。
- 食後1時間以上空けてから入浴する。
食後は消化器官に血液が集まり、血圧は低くなって
います。そこに入浴すると、血圧の変動がより大き
くなり、ヒートショックを引き起こしやすくなります。
- お酒を飲むなら入浴後に。
飲酒で血管が拡張し血圧低下を起こし、体の反応も
低下して転倒し易くなります。人の体温が一番安定す
る時間帯は16~19時といわれており、夕方入浴し、
その後晩酌にはいかがでしょうか。
- 部屋間の温度差をなくす。
脱衣所や浴室に暖房器具を設置するなどして暖か
くしておくことが最も重要です。さらにシャワーを使
って高い位置から浴槽に注いだり、お湯を張った浴槽
のフタを開けておけば、浴室は暖まります。1番風呂
は寒いので、2番目以降に続けて入りましょう。
- ゆっくり温まる。
入浴時にはいきなり浴槽に入らず、心臓に遠い手や
足からかけ湯をするなど、お湯の温度に体を十分に慣
らしてから浴槽に入るようにすることで、急激な血圧
の変化を防げます。
- 浴槽の湯温を低めにする。
浴槽の湯温が高いと心臓に負担がかかります。38℃
~40℃程度のぬるめのお湯から入り、熱いお湯を足
して徐々に温めるようにしましょう。熱い湯(42℃
以上)に、首まで長くつかるとはやめましょう。
- 長湯をしない。
長湯をすると、心臓に負担がかかり、疲労感が増し、
転倒しやすくなります。また、血圧が下がりすぎてし
まい、入浴後に血圧が急上昇すると、そのショックで
症状が発生しやすくなります。
- 浴槽から急に立ち上がらない。
浴槽から急に立ち上がると血圧は急激に下がります。
立ちくらみを起こし、転倒のリスクが高まります。
- 浴室に手すりをつける。
- 他の人が声かけする。
入浴中にヒートショックが起きても、すぐ発見して
処置をすれば、溺死にまでは至らないことが多くあり
ます。公衆浴場では死亡事例が少ないのです。

3月の行事予定

本部役員会	3月19日(金) 10:00~12:00	第一自治会館	集会室
役員会(中止)	3月27日(土) 10:00~12:00	第一自治会館	集会室

4月の行事予定

第3自治会館清掃	4月5日(月) 13:30~15:00	第三自治会館	
本部役員会	4月16日(金) 10:00~12:00	第一自治会館	集会室
役員会(中止)	4月23日(金) 10:00~12:00	第一自治会館	集会室

3月サークル及び同好会からのお知らせ

サークル名	会 場	開催日及び開始時間	部 長
囲 碁	第 1 自 治 会 館	9, 16, 23, 30(火) 13時	高田 秦洋
生 け 花	牧 の 台 会 館	2, 16(火) 13時	山内 和江
洋 裁	野 波 邸	9, 23(火) 13時30分	北河原 清美
大 正 琴	牧 の 台 会 館	8, 22(月) 9時	富岡 カツエ
器 楽	牧 の 台 会 館	中 止	古屋 恒行
コ ー ラ ス	牧 の 台 会 館	中 止	富岡 巧
フ ラ ダ ン ス	第 3 自 治 会 館	10, 17, 24(水) 13時30分	高橋 幸枝
古 典 愛 好 会	第 1 自 治 会 館	6(土) 13時45分	小田 剛
ウ オ ー キ ン グ	平 木 谷 公 園 藤 棚 下	10(水) 10時	福武 稔
ゴ ル フ	旭 国 際 宝 塚 ゴ ル フ ク ラ ブ	17(水)	畑 善治
健 康 太 極 拳	牧 の 台 会 館	5, 19(金) 11時	森 文子
詩 吟	牧 の 台 会 館	中 止	坂根 英生
絵 手 紙	牧 の 台 会 館	5, 19(金) 13時	高橋 貴美子
パ ー ク ゴ ル フ	万 博 公 園	23(火) 変更がある場合は別途連絡します。	比企 祥晃
文 芸	提出：7日までに投稿願います。		植木 正幸
カ ラ オ ケ 部	牧 の 台 会 館	中 止	塚谷 正章
パ ソ コ ン サ ー ク ル	野 波 邸	4, 18(木) 9時30分	福武 稔
パ ソ コ ン 教 室	野 波 邸	2, 16(火) 13時30分	中田 弘一
健 康 麻 将	第 3 自 治 会 館	中 止	水谷 道行
自 彊 術	野 波 邸	2, 9, 16, 23(火) 1)9時30分, 2)10時45分	岡本 百合子
フ ィ ッ シ ン グ	明 石	1(月) 5時	嶋川 幸三
男 声 コ ー ラ ス	吉 森 邸	3(水), 23(火) 16時	吉森 邦夫
七 宝 焼	太 田 邸	12, 19(金) 13時	太田 洋一郎

お悔やみ申し上げます 山崎順達様 83歳 西4丁目

会員の現況									
令和3年2月14日現在									
	東1A	東1B	東2A	東2B	東3	東4	東5A	東5B	東計
男	12	16	10	14	18	12	14	11	107
女	9	18	15	23	14	7	11	16	113
計	21	34	25	37	32	19	25	27	220
幹事	光本誠一	岡本孝二	中川 恵實子	中崎絹子	井田 晋	嶋川妙子	片岡秀策	平間正昭	
	西1A	西1B	西2	西3	西4	西5	西計	東西合計	
男	12	16	7	10	13	7	65	172	
女	18	11	8	20	16	10	83	196	
計	30	27	15	30	29	17	148	368	
幹事	佐藤恭司	西村 紀	小田 剛	高瀬義則	福武 稔	塚谷 正章			

古紙等(新聞紙、アルミ缶、ダンボール、布)回収事業にご協力ください。毎週金曜日指定業者が回収します。

友愛クラブ俳句・川柳（令和三年三月号）

早朝のラジオ体操霜を踏み 花と香に心も和む梅開く	東5 友愛春霞
妙見に詣でギンナン買ひ戻る 轉りて萌え立つ時を招き寄せ	東5 大野樹史
薄氷り解けつつ中に鯉ゆらり 朝練の子らは短パン春隣り	西4 小野いつ子
不要不急の手ばかり打って碁に負ける 碁の進化僕の頭を置いて行く	西4 小野碁青
年明けや米寿の祝い拝受せり 山茶花も米寿祝いて二輪咲く	東1 河崎俊雄
大寒波凍てつく雨戸四苦八苦 コロナ下でリハビリだけに精を出し	東2 河原允子
重ね置く真白き布巾年新た 初鴉一声残し樟大樹	西1 北河原清美
薬湯に大寒の夜を深めをり 俳優の名前でてこぬ春炬燵	東5 桐木文男
冴え返る空に探せり北斗星 八十路越え学ぶ幸せ春めきぬ	東2 小出夫美子
春炬燵本を枕に昼寝かな 鈴のごと詠うカナリア春うらら	東2 極楽蜻蛉
暗闇の提灯のごと柚子たわわ 交換の賀状の続き長電話	東1 坂根英生
コロナ禍で身に迫りくる認知症 詐欺らしき還付の電話遠ざける	東2 川柳好子
暗い朝聲は元気に澄み渡る 公園の木々バツサリと倒される	東1 夏目世紀
七菜の飯七軒もらう春七つ 霜柱光る草花伸び止まり	西1 池田ツマ子
縁側に干した寒餅おかきなど ひよっこりと諦めた頃現れる	西2 上西イツ子
コロナ過の明るい日々を迎えたい 長生きの自己新記録更新中	東3 宮山正年
夕ひとりコロナ来るなど庭に豆 恵方巻しつかと噛みて明日の無事	東2 植木打風
暖かし隣も子らと庭仕事	東4 吉森邦夫

投稿は大和友愛クラブ宛自治会のポスト又は植木宅へ投函して下さい。
お待ちしております。次号掲載分は三月七日までに提出下さい。



梅全般の花言葉は、「高潔」、「忍耐」、「忠実」
赤色の梅（紅梅）は、「優美」
白色の梅（白梅）は、「気品」
別名 春告草（ハルツゲグサ）
好文木（コウブンボク）
風待草（カゼマチグサ）