

大和友愛クラブ会報

令和4年8月号

備えておこう身の回り

淡路島には野島断層の一部が、地盤の横ずれと縦ずれとなって地表に現れています。1995年1月17日早朝に発生した阪神淡路大地震です。大震災ではビルの倒壊、住宅の炎上、阪神高速道橋脚転倒など大変な被害が発生し多くの死者がでたことは記憶に残っています。また2011年3月11日発生した東日本大震災では巨大津波が発生しました。海が山のような波となって迫ってくる津波は言葉にできないほどの怖しさでした。昭和19年12月に発生した東南海地震の2年後(1946年)に発生した昭和南海地震でも発生した津波が浪花の川を遡上し、多くの船を町へ押し上げてきたとの記録があります。

この南海地震はおおよそ80年周期に発生する可能性が高いと推量されていることから、2026年頃までには心して備えておきたいものです、あと4～5年でその年を迎えます。

身の回りを点検しておきましょう。家具の転倒防止は設置していますか、寝室や居間の家具は？キッチンの転倒防止は大丈夫？

友愛クラブでは50周年記念品として、おさんぽライトを配布しました、また昨年度は非常持ち出し袋や乾パンを配布しました、この機会にご自分で必要なものを揃えてみてください。大和地域の想定地震震度は5強～6弱ぐらいとされていますから震源に近い地域に比べれば被害は少ないと思われませんが・・・阪神淡路大地震の時の揺れよりも強いのではないのでしょうか？

災害による怪我などで病院の世話にならないように周りを点検して備えておきましょう。

コロナ禍がまだ終息していません、感染に注意しましょう。

友愛クラブ顧問 植木正幸



掲 示 板

傷害保険のご案内

友愛クラブ会員向けの傷害保険加入案内が今年も届きました。

クラブ活動中と往復途上のケガ（活動型）、クラブ活動中に加えて日常生活のケガ、熱中症やコロナ感染による後遺傷害など（24時間型）も補償されます。

クラブ活動には、友愛クラブに所属するクラブの他、川西市老連や県老連の活動や友愛クラブ関係者として他団体の活動への参加や往復途上を含みます。

詳細は、会報と共に配られる別紙をご参照ください。

熱中症にご用心

高齢者は特に注意が必要です。

- 1、体内の水分が不足しがちです。
一般的な体内の水分量は以下の通りです。
小児 75%、成人 60%、高齢者 50%
一日あたり 1.2L を目安に、一時間ごとにコップ一杯程度の水、麦茶や 0.1～0.2% の塩水等を摂るようにしましょう。味噌汁、梅干し等で許容範囲内での塩分摂取も忘れずに。
- 2、暑さや渇きに対する感覚機能が低下しています。
- 3、暑さに対する体の調節機能が低下しています。
エアコンを適度に使い、過度の節電を気にせず
に就寝中は室温を適度に下げましょう。
屋内で熱中症による死亡者のうち約 9 割はエアコン未使用という東京都の報告があります。

熱中症の症状（下記は軽症の場合で、症状が出たらすぐに飲水や冷却などで対処しましょう。）

- 1) めまいや立ちくらみ、顔がほてる。
- 2) こむら返りが発生。
- 3) 力が入らない、吐き気やおう吐、頭痛。
- 4) 汗のかきかたに異常がある。
- 5) 皮ふを触ると熱い、皮ふが赤く乾いている。

手のひら冷却が注目されています。

手のひらや足裏は、体温調整の役割を担う血管があり、そこに熱い血液を流して熱を逃がしています。その血管の血液は毛細血管を流れる血液に比べて 1 万倍ほど多く、手のひらや足の裏を冷やすことによって、効率よく体を冷やすことができるということです。

冷やしすぎてしまうと、たくさんの血液を流すために拡張していた血管が、逆に収縮してしまうことがあり、熱を発散しにくくなるので、15 度程度の水を使い 10 分程度浸すとよいそうです。この方法は、根本的な対策ではないため、上記のような基本的な対策もあわせることが重要だということです。

5 月と 6 月に誕生会が行われました



5 月生まれの誕生会・出演：くすくすキャンディーズ



6 月生まれの方の誕生会・出演：自彊術部

8 月の 行 事 予 定

盆踊り大会	8 月 6,7 日(土,日)	18:00~21:00
第三自治会館清掃 (植木,高瀬,三上,塚谷)	8 月 8 日 (月)	13:30~15:30
本部役員会	8 月 19 日 (金)	10:00~12:00
誕生会 (8 月生まれ)	8 月 20 日 (土)	10:00~12:00
役員会 (地区幹事)	8 月 26 日 (金)	10:00~12:00

平木谷池公園グラウンド

第三自治会館	
第一自治会館	集会室
第一自治会館	集会室
第一自治会館	集会室

9 月の 行 事 予 定

月例懇談会(大正琴,男声コーラス)	9 月 3 日 (土)	10:00~12:00
誕生会 (9 月生まれ)	9 月 10 日 (土)	10:00~12:00
本部役員会	9 月 16 日 (金)	10:00~12:00
役員会 (サークル部長)	9 月 24 日 (土)	10:00~12:00

第一自治会館	集会室
第一自治会館	集会室
第一自治会館	集会室
第一自治会館	集会室

8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	2, 23, 30(火) 13時	高田 泰洋
生 け 花		休 み	山内 和江
洋 裁		休 み	太田 信子
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	1,15(月) 14時	古屋 恒行
コ ー ラ ス	牧 の 台 会 館	3(水), 23(火) 14時	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		休 み	小田 剛
ウ オ ー キ ン グ		休 み	福武 稔
ゴ ル フ	チェリーG猪名川	17(火)	畑 善治
健 康 太 極 拳		休 み	山本 喜美
詩 吟	牧 の 台 会 館	4(木) 13時30分	坂根 英生
絵 手 紙	牧 の 台 会 館	5, 19 13時	高橋 貴美子
パークゴルフ		休 み	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	11(木) 市老連発表 13時	塚谷 正章
パソコンサークル	野 波 邸	4, 18(木) 13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	9, 23(火) 13時	植木 信嘉
自 彊 術	野 波 邸	2, 9, 23(火) 10時	岡本 百合子
フィッシング		休 み	嶋川 幸三
男声コーラス	吉 森 邸	3(水), 23(火) 16時	吉森 邦夫
七宝工芸教室	太 田 邸	休 み	太田 洋一郎
からだしなやか体操クラブ	牧 の 台 会 館	1(月) 11時	佐藤 玲子
くすくすキャンデー	吉 森 邸	その都度連絡	鹿児島 鐵子
ボッチャサークル	牧 の 台 会 館	7, 21(日) 13時	三上 一榮

新入会員：西川 成代 東1丁目

会員の現況		令和4年7月8日現在							
	東1A	東1B	東2A	東2B	東 3	東 4	東 5 A	東 5 B	東計
男	9	15	9	13	16	10	14	9	95
女	12	21	13	19	12	9	7	13	106
計	21	36	22	32	28	19	21	22	201
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	丸本 和博	平間 正昭	
	西1A	西 1 B	西 2	西 3	西 4	西 5	西計	東西合計	
男	12	11	5	7	11	6	52	147	
女	19	6	6	16	13	9	69	175	
計	31	17	11	23	24	15	121	322	
幹事	佐藤 恭司	西村 紀	小田 剛	高瀬 義則	福武 稔	塚谷 正章			

友愛クラブ俳句・川柳（令和四年八月号）

青葉若葉心ひかれる樹木蔭	東3	宮山正年
禁煙なら毎日してる就寝中		
梅雨が去り猛暑となつて水がなし	東1	光本飯込
独居人クーラーつけて水を飲め		
若き日の貴船せせらぎ夏料理	東1	坂根英生
囀りや朝の公園コンサート		
草も枯れ今年の夏は暑過ぎる	東1	夏目世紀
参院選誰になつても同じ事		
雨上がり光り輝く紫陽花が	東5	木村郁子
青い空ふんわり浮かぶ白い雲		
孟蘭盆の佛具整え掌を合わせ	東4	吉森邦夫
生まれ死に打ち上げ花火いさぎよし		
東の間の月下美人の花惜しむ	東5	友愛春霞
クワズ芋座禅す如き花開く		
白南風や腰痛の母うづくまり	東5	大野樹史
もう終わりねとわが紫陽花に水をやる		
色褪せたアルバム想い出色褪せず	西3	居眠り古猫
いい寝顔覗いてみたいネコの夢		
塾終えて夕焼けを背にラツパ飲み	西4	小野いつ子
葉隠れに胡瓜太りて二本分		
海と空青を分け合ひ籐寝椅子	東5	桐木文男
花合歓（はなねむ）の挟間に見える六甲山		
久しぶり外での食事笑顔でる	東2	河原允子
台風で雨にありつき生きいきと		
慈雨台風きゆうりメキメキ尺二寸	東2	植木打風
夏至十日里も野山も喜雨のなか		
梅雨晴間はげみし家事に痛む腰	東2	極楽蜻蛉
雨上がり首（こうべ）揃えて富貴蘭		
危ぶむも炎暑に外出歯科予約	東2	川柳好子
ひとり旅叶わぬままに月日経つ		
一瞬に田畑を侵（おか）す梅雨出水	東2	小出夫美子
短夜や届かぬ便り今日も待つ		
新緑や仁淀の淵のあお深し	東1	香川撫子
鮎釣りの腰まで染める仁淀ブルー		
いたづらな風に乗れたる燕の子	西1	北河原清美
紫陽花の彩の艶めく尼の寺		
新樹光歌声合わす高齢者	西1	池田ツマ子
くちなしの風に引かれて帰り道		
気温変化亜熱帯かも苦しいナ	西2	上西イツ子
丸い地球温暖化にてどのように		
あじさいも梅雨が終りてびっくりす	西5	大澤花風
夏休み海へ行くのか山がいい		

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。
 お待ちしています。次号掲載分は八月七日までにご提出下さい。
baikudeue1648@gmail.comへ送っていただいても結構です。

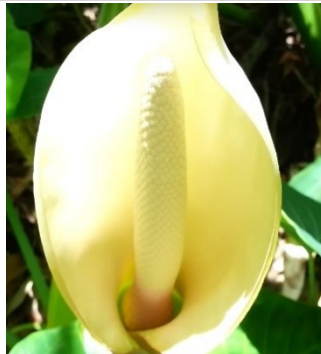
白南風（しろはえ、しらはえ、しろばえ）：
 梅雨明け後の盛夏の南東季節風。
 暗い梅雨空に吹く南風を黒南風（くろはえ）という。



フキラン、フウキラン：富貴蘭（園芸種）
 フウラン：風蘭（野生種）
 花言葉：恋の成就、ため息、靈感。



ハナネム：花合歓、合歓の花。夜になると葉が閉じる（就眠運動）に「眠りの木」が転訛したことに由来する。
 花言葉：歓喜 胸のときめき 創造力 繊細 夢想 安らぎ。



クワズイモ：不食芋
 花言葉：仲直り、復縁
 由来は大きな葉っぱがハートの形をしているため。見た目はサトイモに似ているが、食べられない。