

令和2年薩摩川内市消防出初式表彰者 を紹介します！

- ☆市長感謝状 中木屋 玲子 さん (団員 中木屋 和成)
- ☆薩摩支部長表彰 (25年) …… 高原 勝 (15年) …… 鮫島 直人、荒木 啓介
- ☆県知事表彰・勤続章 (10年) …… 荒木 孝洋

※在団20年の団員の家族に送られます。

表彰、おめでとう
ございます。これからの
皆様の活躍を
期待します。



会長より『御神酒』が振る舞われ、新年のあいさつを交わしてから、18:10～鬼火たき開始となりました。



鬼火たき

令和2年1月7日(火) 実施



集ってもらった人の中から、厄年の数名の方に火入れをしてもらいました。

提供してもらった、たくさんの餅を焼いて、ぜんざいと一緒にご飯ながら話も盛り上がりました。



燃え上がる炎と、燃える竹がはじける音を聞きながら、無病息災を祈願しました。



この日は、準備の段階から暖かい変な気候でした。鬼火たき解散後、急に風が出てきて、ホースの水で消火。その夜は皆さんもご存じの通り、強い風雨。改めて鬼火たきが滞りなく終えたことに感謝しました。

風邪・インフルエンザ予防として

- ☆ こまめに水分補給をする……のどや鼻の粘膜にある「腺毛」には、ウイルス・菌を体内から排出される役目があります。体内の水分量が減ると腺毛運動が鈍くなります。こまめな水分補給を。
- ☆ ビタミンDパワーで免疫をアップ……ビタミンDは、イワシ、鮭、サンマ、サバ、キノコ類や卵に多く含まれています。熱に強く、油と一緒に摂ると体内への吸収率が高まるため、炒め物や揚げ物がおススメ。また、適度な日光浴をすることで、ビタミンDが体内でつくられます。



冬場に多発!

温度差で起こるヒートショック

ヒートショックは、急激な温度の変化によって、血圧の急激な上昇や下降、脈拍が急に早くなったりする状態のことを言います。

暖かい部屋から寒い廊下やトイレに行くと、「ゾクゾク」としたことはありませんか？これもヒートショックの一種です。



予防策をしっかりと！

☆ 暖かい部屋からでるときは、体を冷やさないように厚着をする。 ☆ 入浴時は、服を脱ぐ前にシャワーで風呂場全体を暖めておく。 ☆ 湯船に浸かる前に手足にかかり湯などをして、心臓にかかる負担を減らす。また、日々気温の変動があるなかで、常に自分の体感を大事に、服等で調整してくださいね(˘˘)

野下地区地域づくり連絡会

令和2年1月22日(水)10:00～



この連絡会の目的でもある『全ての市民が住み慣れた地域でお互いに支え合い安心して健やかに暮らせるまちづくり』を目指して、社会福祉協議会、樋脇在宅介護支援センターの方々を交えて、地域の現状等意見交換をしました。高齢化・核家族化における課題がたくさん飛び交う中で、その解決策もすこし見えてきたような話し合いになりました。今後は、各自治会ごとの話し合いも必要となりそうです。また、この会で民生委員・児童委員の紹介もありました。野下地区3自治会長の推薦で「荒木良子さん」に決まりました。前任の「中木屋芳江さん」は在職9年間でした。地区内だけではなく、地区外への出会も多く長きにわたりご尽力いただきました。お疲れ様でした。

これからの行事予定・季節の行事



2月 3日(月)	節分
2月 5日(水)	樋脇中学校区小中一貫教育研究公開
2月 9日(日)7:00～18:00	令和元年度鹿児島県原子力防災訓練
2月11日(火)	建国記念の日
2月13日(木)10:00～	ハート&スマイル教室
2月15日(土)14:00～	野下青空市準備(後日文書で案内)
2月16日(日)	薩摩川内市生涯学習フェスティバル
2月23日(日)	第14回野下青空市開催
2月27日(木)10:00～	ハート&スマイル教室

針供養(2/8)



- * 歯磨きやマウスウォッシュなど口腔ケアで風邪・インフルエンザ感染対策を!
- * 体内の免疫力を高めるため、十分な睡眠をとる!