

令和4年8月15日

TEL・FAX 0954-66-3113

発行責任者 江口常雄



す 住 み よ い げん き な みどり の さと おお くさ の 野

「校区内一斉清掃」 7/31 (日)、8/7 (日)

いつも、いつも、ありがとうございます！ スッキリになりました！

各区の行事日程の都合で、一斉にはいきませんが、それでも各区の皆さんがコミュニティの行事にご協力いただいて、清掃の行事を行うことができます、校区の皆さん、たいへん有り難うございます！



とりわけ、今年は早い梅雨明けをしたあと、不安定な天気しがばらくあり、それが過ぎたら、猛暑日の連続となっています。

皆さん！体調は大丈夫ですか？

30代の頃、暑い夏の日でも毎日、少なくとも10kmを走っていた経験から言います、「尿が透明になるくらい」の水分を補給してください！ランナーが、水分摂取によって疲労回復することを、「ウォーターローディング」と言います。マラソン選手が、マラソンを走る前に短期間に炭水化物をたくさん摂り、栄養を貯め込むことを「カーボローディング」と言うように、水をたくさ



ん飲んで、体内の老廃物＝疲労物質（尿を黄色くする物質）を身体から排出することをそう言います。汗をあまりかかない冬場はそれほど重要ではありませんが（ランナーは別！）、夏場は、とにかく水分を摂ってください。カフェインを多く含んだお茶やコーヒーより、単純に水が一番です。お茶も水出し茶なら OK だと聞いたことがあります。旭化成の選手は、練習時の給水に「バイオ茶」と称するものを飲んでいましたが、特殊な茶葉を水出しし、冷やしたものを飲んでいました。今は、色んなケースや症状に合わせて飲み物が色々開発されて、大変便利になりました。皆さんも健康を維持するために、各飲み物の効能を確認しながら、有効活用してください。一斉清掃の話からそれてしまいましたが、8月の一斉清掃は、親子連れの姿も見られて大変ほほ笑ましく思えました。お父さんやお母さんに連れられて参加していた子ども達が、成長し、次の

世代の牽引車となって、また参加してくれたらいいなあ、と空想しながら写真を撮っていました。あと、12月と3月の初め頃の2回予定されています。そのときも、またぜひご協力をお願いします。





# 参加者募集中！！ 囲碁に興味はありませんか？

毎週火曜日、13:30～（研修センター）

現在、毎回5～6人の方が研修センターで囲碁を楽しんでおられます。火曜日がお休みの日や、夏休みや冬休みになると、おじいちゃんと一緒に参加する大草野小学校の姉弟がいます。今日(8/1)もやってきました。

二人は、塩田公民館で「GO 碁教室」の指導をしておられる田中均さん(辺田区)の孫であり、碁の勉強中でもあります。現在の常連のメンバーは、6人程度でなかなかそれ以上増えていきません。老若男女を問わず、碁に興味がある方のご参加を待っています。



## 校区の皆さん **折り紙で新幹線** を作ってください！ (8月31日まで)



皆さんは、すでにご存知だとは思いますが、嬉野市では嬉野温泉駅開業記念のイベントとして、「折り紙で作った電車の最多展示数」にチャレンジすることになりました。

大草野研修センター(コミュニティ)の玄関に透明なアクリル製の大きな回収箱を置いてありますので、たくさん作って、どんどん持って来てください！！

右の写真は、超不器用な私が折った新幹線です。そんな私でも折れましたので、就学前の子どもでも作れると思いま



す。新幹線をたくさん折って、みんなでこのイベントに参加しましょう！

「市民の笑顔歓迎ボード製作事業」もあるようです、笑顔の素敵な方、そちらもぜひ応募してください。

◎研修センターには、ウクライナへの救援金箱も置いてあります、そちらへのご協力もお願いします。

### 部会開催のお知らせ (現在決定している部会のみ)

9月 2日 (金) 19:30 健康福祉部会、 9月 4日 (日) 20:00 地域づくり部会

コロナ感染(第7波)の収束はまだ見通せません。しかし、今年は、かかし祭りは開催する予定です。各部会のみなさん、是非、素晴らしい「かかし」を作ってください、よろしくお祈りします。

…他の部会も決まり次第お知らせします。…

### 異常気象？を考えてみる』

「こんなクソ暑い日が続いているのに北の方は観測史上最多の雨量か！」と感心しながらニュースを見る。その逆のこともたびたびあって、小さい島国だと思いがながらも、やっぱり南北に長いなあと感じる。地球の温暖化に伴う「異常気象」だと言われて様々な取り組みが世界的にも行われているが、一人ひとりの日々の取組としては、一体何をすればいいのかと、考えあぐねてしまう。色々な対策を紹介したものがたくさんあるが、個人による毎日の取組となると、先を考えると気が遠くなりそうです。もう少し、人の五感が満足するようなものが無いのかなと、つい、せつちか人間は思ってしまう。日本の北の方は、ロシアや北朝鮮と、南の方は韓国や中国と国境を接している、ロシアのウクライナ侵攻に端を発した国際情勢が次第にきな臭くなってきた。今後、日本はどう動いていくのか？ 注目しています。私は、歴史で学んだ、第2次世界大戦終戦時のロシアの行動を知って以降は、ロシアを国としては、ほぼ信じないことにしています(ロシア人、個々は別問題です)。日本の過去もそう自慢できないかも知れないが、あそこまでデータでは無かったと信じている。戦争は、視野狭窄に陥り、思い上がった者の所業だと常日頃から思っている。これも、国際関係のヒートアップによる異常気象ではないかと、落語の落ちのような話で済めばいいかと思う。冷戦では済まなくなることを考えれば、冷めた国際関係の方がいいのかも？

