

令和5年8月号



# むら みささ村だより



発行：みささ村地域協議会 ☎ 0858 - 43 - 5201

✉ : [misasamurakyougikai@gmail.com](mailto:misasamurakyougikai@gmail.com)

7月16日(日)4年ぶりに夏のイベント『モルック体験会、バーベキュー、魚つかみ』を開催しました。とても暑い日でしたが、たくさんの方々に参加をいただきました。モルック体験会では、町スポーツ推進委員の方に親切丁寧に指導していただき子どもから高齢の方まで大盛り上がり!スポーツの後はみんなでBBQにビンゴ大会!そして、子ども達が一番楽しみにしていた魚つかみ!たくさんのヤマメを子ども達が楽しそうに捕まえたり、夢中で走り回ったり、それを見守る大人もみんなニコニコ顔で楽しいひとときを過ごせたことでしょう。

MÖLKKY



B.B.Q



魚つかみ



## みささこども園 園児と苗植え交流

7月10日(月)三朝キューリー公園で、年長児13名が百日草苗植えをしてくれました。一緒に種まきをし日々の管理をしてきていた苗。きれいなお花が咲くよう管理をバトンタッチしました。次回は、来春開花する花の種まきを一緒にしようね!



## モルック体験会

8/26 土

参加費:無料

午前10時~11時半  
ふるさと健康むら



## お知らせ 秋季大運動会



9/3 日

午前9時~お昼過ぎ終了予定

晴:三朝小学校校庭 雨:町総合スポーツセンター



## 福祉厚生部 からの報告その①

### 三朝キューリー公園 と 周辺の除草作業を行いました！



7月9日(日)午前8時より三朝温泉の入り口でもある三朝キューリー公園(大瀬ポーキ)と周辺の除草作業、百日草の苗植えを行いました。暑い中2時間ほど汗を流し景観整備をしました。

ご協力いただいた役員・ボランティアのみなさまありがとうございました。

次回は、10月15日(日)除草作業を予定しています。



### 報告その② みささ村 夏の一齐清掃を行いました！

地域内の環境美化活動の一環として、7月23日(日)夏の一齐清掃!を実施しました。暑い中、早朝より多数の方々のご協力ありがとうございました。



## 地域防災士のコラム



### 『過呼吸』

長時間、電車内に閉じ込められた場合、不安やストレスの高まりなどから、息を何度も激しく吸ったり吐いたりする過呼吸状態になる可能性があるのです。

**症状:**息苦しい(呼吸困難)・胸が痛い・めまいや動悸がある・手足のしびれや、筋肉の痙攣等...

もともと人は、酸素を体内に取り込み二酸化炭素を体外にだし、体内でバランスを保っております。しかし過呼吸になると、血液の中の二酸化濃度が低くなり呼吸困難などさまざまな症状が現れるのです。

**対応策:**ゆっくり吐く 難しいかもしれませんが「意識的」にゆっくりと呼吸をすることも対策のひとつです。

「日本呼吸器学会」のサイトより⇒意識的に呼吸を遅くする・呼吸を少し止めたりする

こうしたことで症状が改善し、不安が強く、呼吸を遅く出来ない場合でも、出来るだけ安心させてゆっくり呼吸をするよう指示してほしいとしています。

遭わないことが一番だけれども、大雪の際、電車の立往生は毎年繰り返されています。もしもの時の対応策を知っておくことが大切で、それが自分や、周りにいる知らない誰かを助けることに繋がるかも知れません。

このような症状に遭ったさい不安なら、医師の診断を受けて下さい。

地域防災士:T.T



## Instagram Photo Contest

フォトコンテスト開催します!

詳しい内容は、チラシをご確認ください。



Instagram  
フォロー



@misasa\_chiikikyougikai

みささ村公民館 場所：三朝町山田 608

★公民館の利用は、事前申込が必要です。

■お急ぎの場合は、役場企画健康課(電話 43-3506)までお願いします。

★事務局員滞在時間は、毎週月曜日～金曜日 午前9:00～午後1:00