

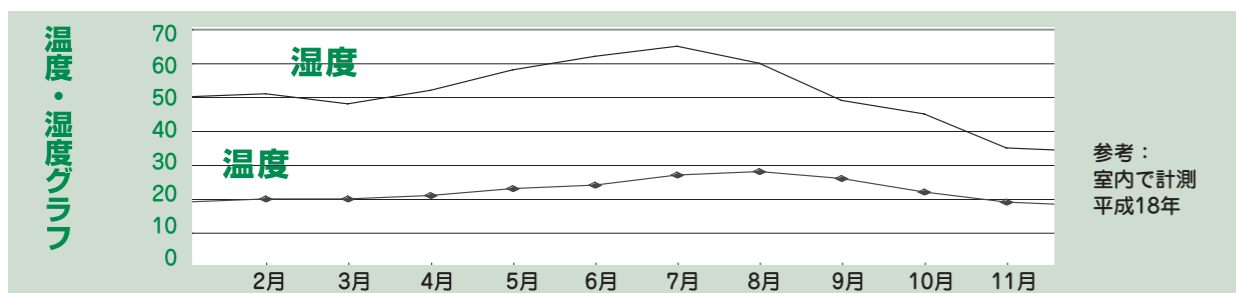
地球に ”イイコト” 始めよう

◆これから空気が乾燥する季節。風邪の予防は万全に。

秋から冬にかけて、低温・低湿度の外気の影響により、部屋の中も湿度が低くなり乾燥してしまいます。乾燥した状態が続くと、風邪の菌やインフルエンザウイルスが活性化します。また、人間の呼吸器粘膜に付着したウイルスによる感染なども起こりやすくなります。このため、冬の乾燥した時期にインフルエンザが流行しやすくなるのです。

適度な湿度を心がけて、健康な体を保ちましょう！

インフルエンザなどのウイルスは「乾燥」に強いので、逆に部屋を加湿して適度な「湿度」を保つ必要があります。これはまた、人間の「呼吸器粘膜」の乾燥も防ぐことにつながります。



このグラフは室内に設置した温度・湿度計で平成18年に観測した例です。これから分かるように、夏期は湿度も上がりますが、湿度も上昇するため食物が傷みやすく、食中毒の発生が起こりやすくなります。そして、夏を越えて、秋から冬にかけて急激に湿度が低下していきます。つまり乾燥期です。インフルエンザウイルスの生存率は、一般的に「温度22度の室内の場合、湿度が50%あればほとんど生存できない」といわれています。このため「冬期は湿度を50%以上確保すれば、ウイルスの感染をかなり防

げるといことになります。皆さんも、部屋に温度計・湿度計などを設置して、日頃から乾燥には十分注意し、エコ生活とともに、健康な毎日をお過ごしください。

部屋の湿度を保つためには・・・

- 加湿器を使用する。
- 室内に、ぬれタオルをハンガーなどにかけておく。
- 観葉植物やこけ玉などの植物を室内に置く。

この他にも色々な方法がありますので、皆さん試してみてください。



執筆者：山本博昭さん 田代地区静岡県地球温暖化防止活動推進員温暖化防止活動グループ「チーム神田」の一員として打ち水作戦や緑のカーテンなど数々の活動を展開。平成18年度県STOP温暖化アクションキャンペーングランプリを受賞。第1回エコ検定合格者。



島田眼科クリニック

診療内容：白内障・緑内障・糖尿病網膜症・アレルギー・コンタクトレンズ他

◆土曜・日曜・祝日も診療しております。

http://www.myclinic.ne.jp/shimagann/

住所：島田市日之出町3-9

TEL：0547 (37) 0431

島田駅から徒歩1分・駐車場完備

診療時間

	月	火	水	木	金	土	日
午前9時～12時	○	○	○	○	○	○	○*
午後2時～6時	○	○	○	○	○	○	○*

*日曜日は午前11:00～12:00 午後1:00～4:30

☆お便り・作品を大募集

◆このページは、町民のみなさんからの声で作るページです。最近ふと思うこと、身近な出来事、感動したこと、役場へのご意見、広報の感想、などなど色々なジャンルのお便りをお待ちしています。◆文章は基本的に原文掲載ですが、誤字脱字など若干手直しさせていただく場合があります。◆投稿していただいたハガキなど、誌面の都合により次月への掲載になる場合があります。◆ハガキや作品・写真など、申し訳ありませんが返却できません。あらかじめご了承ください。

みんなの 広場

my home town
kawanehoncho

ハガキ：〒428-0313 上長尾627 役場広報あて
ファックス：(56) 2235 役場広報あて
http://www.town.kawanehon.shizuoka.jp

このまち、このひと

健康表現体操でまちを元気に 青木美智子さん (徳山)

今号26ページでご紹介した「人へ！未来へ！接叺湖フェスタ」で、長島ダムをバックに健康表現体操を行った青木美智子さん。

6年前、地元徳山地区の約10人の会員で始められたこの体操教室は、現在では、なんと川根本町全体で会員50人を数えるほどになりました。

この体操は、高齢期を元気に楽しく過ごすため、また日頃の介護の疲れやストレスを解消してもらうために考案された体操で、歌いながら、身体を動かしながら、ゲーム感覚で頭も使うので、楽しく取り組めるのが特徴です。

体操の合間の雑談時間も楽しみの一つ。「最初の頃は、会話に入ろうとしなかった人も、だんだん打ち解けてきて、最近では家のことや孫のことなどを自分から話してくれるようになったんですよ」と嬉しそうに話してくれました。



接叺湖フェスタでの健康表現体操の実演。このあと会員が15人も増えたそうです。



11月4日の町産業文化祭でも体操の実演をします。自由参加です。からみんまで楽しみましょう。と青木さん

青木さんは「転ばぬ先の杖」という言葉を大切にされています。「年をとって一番不安なのは、足腰が弱くなり、立ったり歩いたり困難になること。この体操は、身体が弱くなるのを防ぎ、心が弱くなるのも防ぎます。体操自体は簡単なものですが、家でちょっとした時間にやることもできるし、好きな歌を口ずさんでやれば息抜きにもなる。この町に元気なお年寄りを増やしたいんです」。

最高齢の方は78歳。元気いっぱい体操に取り組んでおられるそうです。この体操に興味のある方は、ぜひ青木さんまでお問い合わせください。

徳山駅前の花壇づくりや、小学生の通学合宿のサポート、防災訓練での講師役など、多方面で活躍される青木さんです。これからもその笑顔を絶やさずに、この町の元気を増やしていきましょう！

青木美智子さん連絡先 電話 (57) 2004 男性の方もぜひご参加ください！

編集後記

皆さんこんにちは。朝晩めっきり冷え込んできましたね。オガサワラです。今号では「まちづくり」という大きなテーマに取り組みました。当初想定した以上に中身が膨らんでしまいい、泣く泣く削除したページや、ボツになった企画、出稿直前に担当課にダメ出しされた記事もあり、つくづく広報紙という媒体の難しさを感じています。特集の第3章では、本町で行われているまちづくり活動を取り上げてみました。これらの事例は、本当にほんの一部しか過ぎません。毎月の広報で紹介している「まちの話題」に掲載される記事は、すべてがまちづくり活動なんだと思います。今後も「こんな話題あるよ」と、どしどしお知らせください。できる限り取材に出向き、広報紙で皆さんにお伝えしていきたい。そして皆さんが少しでも興味を持ち、参加意欲を持っていただけたら、これこそ私が理想とする「広報」なのかなと思っております。しかしビデオテープから文字を起こすのは大変でした。小笠原聡