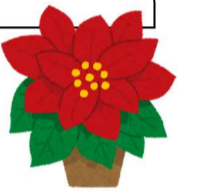


コミュニティ松崎

編集・発行
◇松崎町未来づくり協議会
◇松崎地区センター
松崎町白岩字薬研淵一番地三
電話 62-2885



郷土歴史講座 松崎ふしぎ再発見

～宮代Ⅳ遺跡のナゾ～

十二月二日（木）松崎地区センターにおいて「郷土歴史講座 松崎ふしぎ再発見 ～宮代Ⅳ遺跡のナゾ～」を開催しました。講師の遠野市市民センター文化課学芸員の佐藤直紀さんから、光興寺宮代で発見、発掘された遺跡調査の内容を講義していただきました。

遠野市で初めての発見となる十二世紀（平安時代後）の経塚、十世紀初頭の竪穴住居址が発見され、特に経塚は岩手県内で二カ所しかなく、経塚の遺物からは当時の遠野が奥州藤原氏の影響下にあったことを示す新発見とのこと。

受講した十五名の皆さんは大変興味深く聞き入り、質問も多く飛び交いました。また、遺物を間近で見られる機会でもあり、一時間の講座はあっという間に終了。

九月二十五日の現地説明会に参加できなかった方々も、とても喜んでおられました



まつざき ジュニスポ教室

松崎町体育協会では、毎年、普段ふれあうことの少ないスポーツを体験する「まつざき ジュニスポ教室」を開催しています。

今年度は遠野市空手道連盟のご協力をいただき「空手道 入門編」を開催しました。



空手の挨拶、立ち方やかまえ、突きや蹴りを教えていただき練習してみました。最後に遠野空手道スポーツ少年団の団員の方々から「形」と「組手」を披露していただき、教室は終了しました。

参加者からは、団員の方が凄かったこと、これからも頑張ってもらいたいことなど感謝の言葉が披露され、先生方からはお互いに頑張りましょうと声をかけていただきました。空手道連盟の方々、参加者のみなさんご協力ありがとうございました

報告とお知らせ

赤い羽根共同募金

十月一日より募金運動が始まっている赤い羽根共同募金へ町民皆様の協力の下、松崎町より七十七万六千五百円が集まり、遠野市協同募金会へ送金いたしました。みなさま、ご協力ありがとうございました。

社協松崎支部より

歳末助け合い募金

十二月一日より歳末たすけあい運動が始まっています。各区から集まり次第遠野市共同募金会へ送金致します。みなさま、ご協力ありがとうございます。

小正月伝承行事

来る令和四年一月十三日（木）小正月伝承行事を行います。社協支部では松崎町老人クラブ連合会のご協力をいただいて、児童館・保育園の皆さんとみずきのお飾りや鳥よばり、お田植えをしていただく予定です。

令和3年度第二九回交通安全標語コンクール

今年度のコンクールの審査結果をご報告いたします。

金賞 5区 北小2年 沼崎 虹愛さん

あおりダメ！ あれたところに ブレーキを！！

銀賞 1区 北小4年 菊池 琳太さん

安全運転 守るみんなに 金メダル

銅賞 4区 北小4年 小中居 洸己さん

ちよつとだけ お酒の誘惑 負けないで！！

応募してくれた北小児童の皆さん、地区審査くださった方々、本審査をしてくださった審査員のみなさまに感謝申し上げます。ありがとうございます。

交通安全協会松崎分会



松崎町まちづくりプロジェクトチームでは昨年度より、遠野の伝統野菜の栽培に挑戦しています。

今年は「はやちね菜・琴畑かぶ」の栽培のほか、家庭菜園でおなじみのものも栽培してみました。

育った野菜を老人施設や介護施設などに差し上げたり、こむこむハウスの児童生徒さんたちと収穫体験をしました。来年度はコミュニティスクールなど地域活動を巻き込んでの畑づくり、伝統野菜の栽培を考えています。これからも、松崎町のみなさんのご協力をお願いします。



ヒートショックを防ぐ ～ 急激な温度の変化を避けましょう ～

ヒートショックとは

温かい部屋から寒い部屋への移動など、「急激な温度の変化」によって血圧が上下に大きく変動することをきっかけにして起こる健康被害を「ヒートショック」といいます。失神や不整脈を起こしたり、急死に至ることもあり、気温の下がる冬場は特に危険です。



入浴時は特にご注意を

全身が露出する入浴時はヒートショックが起こりやすくなります。寒い脱衣室で衣服を脱ぐと、急激に体表面の温度が下がり、血圧は急激に上がります。

その後、入浴すると血管が広がり、血圧が急激に低下します。この急激な血圧変動が、失神を起こす原因の一つで、浴槽内で溺れて亡くなる危険性があります。

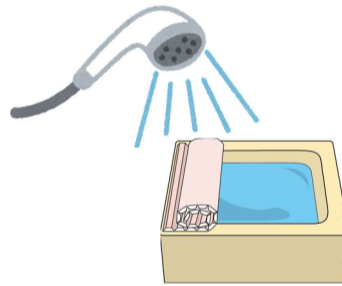
外気温が低くなる冬場は、入浴中に心肺機能停止となる人が夏場の約10倍にもなります。

ヒートショックの危険性が高い人

- ①高齢者
日頃元気な方でも血圧変化をきたしやすく、体温を維持する機能も低下しているため、特に注意が必要です。
- ②高血圧の人
血圧の急激な上下変化による低血圧が起きやすく意識を失う可能性が高くなります。
- ③糖尿病や脂質異常症の人
動脈硬化が進行し、血圧を適正に保つことが難しい場合があるため注意が必要です。

ヒートショックを防ぐためにできること

- ①入浴前に、脱衣所や浴室を暖める
脱衣所に暖房器具を設置するなどして暖かくしましょう。浴室は、シャワーを活用したお湯はりや、お湯が沸いたらかき混ぜて蒸気を立てる、フタを外しておくなどして暖めましょう。
- ②お湯の温度は41度以下、つかる時間は10分までに。手足からかけ湯をして少しずつ体を温め、足からゆっくりと湯船に入りましょう。
- ③浴槽から急に立ち上がらない
- ④入浴前に同居者に一声かける
- ⑤食事直後・飲酒時の入浴を控える
食後1時間以内や飲酒時は血圧が下がりやすくなるため入浴を控えましょう。
- ⑥入浴の前後に水分を補給する



寒いトイレに行くことや、暖かい室内から薄着のまま外に出るなど、暖かい場所と寒い場所の移動も身体に負担がかかります。寒さが厳しくなる季節ですので、入浴時の工夫のほか、暖房器具の設置、家の断熱など、できるだけ対策をとり「急激な温度の変化」を避けるようにしましょう。