山辺里地区まちづくり通信

ー第　１４７　号ー

2024 年 7 月 15 日発行

山辺里地区まちづくり協議会

▼いざという時のために▼

～応急手当講習会　まちづくり協議会安全安心部会～

▼６月30日(日)、安全安心部会では応急手当講習会を開催し、地域から10名の方が参加しました。▼村上市消防本部から講師を迎え、突然倒れた人を見かけたら「大声で人を呼ぶこと」「ＡＥＤを持ってくること」「消防に通報すること」など初動の流れと、心肺停止状態になった人に、その場で救命措置を行った場合とそうでない場合では、命が助かる確率が大きく変わることを学びました。また、人形を用いて心臓マッサージやＡＥＤの使用による実技指導を受け、応急手当の知識と技術の習得をしました。▼安全安心部会では今後も講習会を予定していきますので、ぜひご参加ください。

さべりing

あふれる緑　つながる和　生き活きさべり

事務局:村上市市民課　山辺里地区担当　浅野・遠山・熊倉　住所:村上市日下 993-1 TEL/FAX:0254-53-2715
HP: http://www.sabering.net　　E-Mail:info@sabering.net

さべり地区の話題

R6まちカフェ第１弾「防災☆カフェ」 令和６年６月21日（金） ー村上農村環境改善センターー26人参加

▼まちカフェは、安全安心部会事業「安全安心プログラム～Secure～」の一環で、地域の方が気軽に集まり楽しく繋がる場所づくりの取り組みです。▼今回は、救急救命士と防災士を講師に迎え、防災講話「日常生活での防災チェックポイント講座」、「災害時に役立つ防災クッキング講座」を行いました。▼普段から“自分の命を守るにはどうしたら良いか”講話を受け、その後、ポリ袋で簡単に作れるカレー、さば缶ごはん、蒸しパンを実際に調理し試食しました。▼また、一人暮らしの高齢者などを対象とした『救急医療情報キット』の紹介もあり、万が一の時に迅速・確実な救命活動につながる備えを、自ら考え行動する大切さも学ぶことができました

これからも様々な企画を予定しています。次回も、みなさまお誘いあわせのうえお気軽にご参加ください♪

～さべりのけしき・ひと・できごと～

発掘・発信部会では、山辺里地区の魅力や旬な話題をシリーズで紹介していきます

～食べれるものは何でも食べた昭和30年代～

６月も半ば頃になると春に咲いた花が実になり、熟して食べられるようになるのがいくつかあります。ひとつは、桑の実です。昭和30年代は養蚕もあり、桑を栽培していたので、熟した黒い桑の実を学校帰りなどに、口の周りを黒くしながら食べたものです。また、山桜や庭園樹の桜の実(サクランボ)も、わずかになっている小さな実を求めて、危険も顧みず木に登って取っては食べ、木いちごや庭園樹の赤いグミもよく食べました。７月も半ばを過ぎるころには、野いちごが赤く実ります。枝のとげを気にしながら取って食べました。いずれも甘ずっぱい小さい実ですが、おやつなどなかった腹を空かした子供たちは、学校帰りの道中や日常の遊びの時間にその時々の食べられる自然の食べ物を何としても工夫して手に入れ、腹の足しにしていました。自然と生活の知恵を身につけていったものと思われます。バス通の現在の子供たちには考えられない光景でしょう。

桑の実
黒いものが食べられる

桜の実
もう少し熟して黒くなったら
食べられる

ぐ　み

野いちご

大好き・さべりで健康増進!!

すこやか体操教室

「大好き･さべり」の音楽に合わせた体操やストレッチ、レクリエーション♪
イスに座ってもできるので、どなたでも参加いただけます！！

申し込みは、集落単位でも、公民館でも、仲の良いグループでも OK！
また、市の保健師が講師の「健康教室」とセットで開催することも可能です！

※申込時に講師のスケジュールと調整させていただきます。
なお、火曜日から金曜日の午前中は予約が出来ません。

なるほど!知っ得!!

すこやか健康教室

市の斎藤保健師から、健康に関するお話や日頃から疑問に思っていることを聞いてみましょう！

●ウェルネスむらかみの指導員による「すこやか体操教室」とセットで開催することも可能です！　お気軽にご相談ください♥

※なかなか集まることができなくても、資料のみの提供も可能です！
※申込時に講師のスケジュールと調整させていただきます。

たとえば、
・「フレイル」知っていますか？
・心の健康～うつ予防/ゲートキーパー～
・血管を守ろう！
などなど、どんなテーマでも受け付けています。ご要望があればお気軽にご相談ください

健民少年団山辺里地区隊 活動報告

健民少年団山辺里地区隊
「見て・聞いて・感じる」活動

～宿泊キャンプ活動　6月29日(土)～30 日(日)～

▼南大平ダム湖公園で宿泊キャンプ活動が行なわれ、心配された天候も快晴となり、団員２０名が元気に参加しました。▼４月の入隊式以来のテント設営でしたが、しっかりと手順を覚えており、スムーズに行うことができました。▼夕食は、「空き缶を使った炊飯」と「山辺里地区隊特製カレー」作りで、昨年の反省点を活かし、おいしいごはんとカレーができました。▼お楽しみの「ナイト活動」は、昨年に引き続き「スウェーデントーチ」と、要望が多かった「肝試し」。肝試しでは怖くないと言いながらも大声で歌を歌う団員、泣き出してしまう団員もいました。陽が暮れるまで、全員でトーチの炎を眺めながら唯一無二の時間を過ごしました。▼消灯時間後もテントから何やら話し声が漏れていましたが、いつの間にか寝入ったようでした。▼翌朝、寝坊する子が何人かいましたが、ラジオ体操で目も覚め、朝食は恒例の牛乳パックを使った食パンホットドッグを作りました。その後はキャンプ場内のゴミ拾いや火起こし体験を行いました。現代では簡単に起こせる火も大昔には苦労したものと団員たちは実感したことと思います。▼次回の活動は１０年ぶり村上市で開催される全国大会です。これまでの活動で学んだことを十分に活かして、山辺里地区隊らしく活動しましょう。

斎藤保健師の 保健師通信

～熱中症にご注意を！～

みなさん、こんにちは。６月から暑い日が続いていますね。体調は崩されていませんか。これから８月、９月とまだまだ暑い日が続きますので、熱中症対策を忘れずに行いましょう。

昨年の村上市の現状として、熱中症で救急搬送された方の約 7 割が 65 歳以上の高齢者で、発症場所別にみると住居での発症が約 6 割となっていました。そのため、村上市では特に 65 歳以上の高齢者の自宅での熱中症に注意が必要です。また、体温調節能力がまだ十分に発達していないお子さんも、高齢者と同様に熱中症のリスクが高くなるため注意していきましょう。

≪熱中症対策ポイント≫

〇暑さを避けましょう

- 暑い日は無理な外出を控え、外に出る日は、日向（ひなた）を避け日陰を選んで歩きましょう。
- エアコンなどを利用し室内でも涼しく過ごせる工夫をしましょう。
- 村上市ではクーリングシェルターや涼みどころを開放していますのでぜひ活用してください。
  山辺里地区では、村上農村環境改善センターがクーリングシェルターになっています。
  （詳細は市報むらかみ６月１日号または市のホームページをご覧ください）。

〇こまめに水分補給をする。

- 人間は、軽い脱水状態の時にはのどの渇きを感じません。そのため、のどが渇く前、暑い場所に行く前から水分を補給しておくことが大切です。

参考：熱中症環境保健マニュアル 2022

佐藤　縁紫（えにし）くん
＝山辺里＝

はじめまして
山辺里っ子

新生児訪問でお伺いした地区の赤ちゃんをご紹介します

≪対策をしていても…≫

めまい、立ちくらみ、生あくび、倦怠感、頭痛、吐き気などの症状がみられたら、注意が必要です。その場合は、涼しい場所に移動し、衣服を緩め、水分と塩分を補給しましょう。嘔吐、吐き気などで水分補給ができない、処置しても症状が改善しない場合には、病院を受診しましょう。

村上市役所　保健医療課　健康支援室　山辺里地区担当保健師　斎藤千広（ちひろ）　TEL0254-53-3364(直通)

▽今後の予定▽

７月１７日（水）	まちづくり協議会部会長会議
７月１８日（木）	盆踊り練習会
７月２１日（日）	山辺里地区グラウンドゴルフ大会
７月３０日（火）	ふれあいフェスタ全体会議
８月　１日（木）	盆踊り練習会
８月１０日（土）	ふれあいフェスタ in さべり

「大好きさべり」と友達になろう！！

下記のアカウントに友達追加して、山辺里地区の最新情報をチェックしよう！！

友だち追加　Instagram　facebook