

## 綾織町『新春のつどい』を開催



1月21日（日）雪の降る中、遠野ご出身のIBC岩手放送アナウンサー菊池幸見氏をお招きし、華やかに「新春のつどい」が開催されました。94名にご参加頂き、飲食を共にして交流を深めました。

綾織小学校の子ども語り部、釜石の白浜虎舞、地元綾織しし踊りや南部ばやしの踊りが披露され、会場ではヤマキ食堂さんによる手料理が振舞われました。

★能登半島地震災害義援金★  
皆様からの義援金14,339円  
ありがとうございました。  
遠野市共同募金委員会を通じて被災地に送らせていただきます。



【ヤマキ食堂】  
(重文千葉家の活用を考える会)

つきたて餅の雑煮  
寄せ豆腐  
手作りみその田楽

## 冬休み小正月行事を体験

1月11日鏡開きの日、綾織の子ども達が地域の皆さんから、餅つきやみずき団子づくりなどの、昔から続く小正月行事を楽しく学びました。





## クルミ籠作り教室

大人気、佐藤秀夫先生（宮守町鱒沢）による『くるみ籠作り教室』行われる。参加者のこの笑顔。3時間みっちり集中してひとつの作品に。今回お断りしてしまった皆さん次回も計画中ですので、どうぞお楽しみに！



この1月から地域活動員としてお世話になります伊勢崎知恵子です。お気軽に遊びに来てください。

## 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～

保健師さんからのお知らせ

健康長寿課健康推進係

### 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。

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。



### 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。
- 2 お湯の温度は41度以下、つかる時間は10分まで  
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