



▼楽しんだ！盛り上がった！ ふれあいフェスタ！▼

8月4日（土）村上農村環境改善センター



まずは、消防団（門前チーム）のポンプ操作披露です。放水と共に、「ワーッ！」という子供たち歓声が上がりました

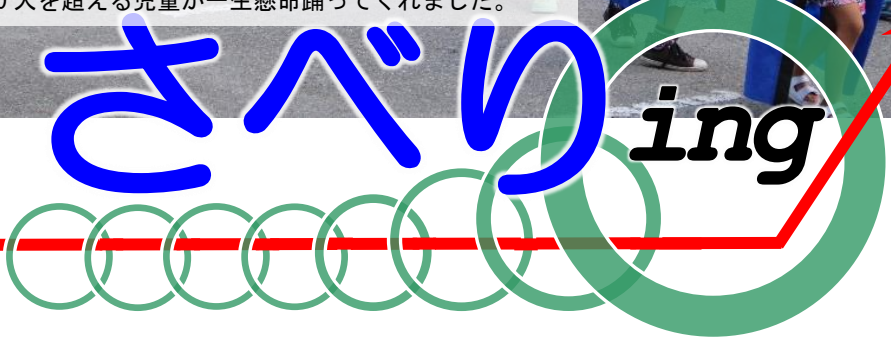


保育園児のかわいらしい「大好き・さべり」!!
元気な踊りがオープニングに花を添えてくれました。



山辺里小の子どもたちの大迫力の山辺里ソーラン！
70人を超える児童が一生懸命踊ってくれました。

8月4日（土）村上農村環境改善センターで「第5回ふれあいフェスタ in さべり」を開催しました。
詳しい内容は2～3ページに掲載しています。



あふれる緑 つながる和 生き活きさべり

大盛り上がり！ステージイベント！！



山辺里地区の幸運の持ち主 No. 1 を決める
第2回山辺里地区ジャンケン大会！
優勝：木村心さん
準優勝：中野夏梨さん
第3位：佐藤優羅々さん おめでとう！

みんな主役！



ライバルはS6JK (イロクジエーケー)
今年も魅せてくれました！



山辺里集落子ども神輿！！



カラオケ♪



リコーダー演奏♪



生演奏に癒しのひと時♪



高校生のバンド演奏♪



賑わった♪縁日



縁日コーナーで募金いただいた 15,950 円は、日本赤十字社を通じて西日本豪雨災害の被災者に届けられます。



“わけしょ”の『たこ焼き』!!



わたあめ!



かき氷!



おいしい食べ物も 飲み物もありました!



おいしかった♪やきそば 冷たい飲み物!



交通安全協会もPR♪



御礼

「ふれあいフェスタ in さべり」へ大勢の方にご来場いただきありがとうございました。そして、この日のために練習を重ねて頂いた出演者の皆様、出店者の皆様、そして、暑い中、準備から片付けまでご協力頂いたスタッフの皆様ほか数多くの皆様のおかげにより、盛会のうちに終了する事が出来ました。この場をお借りして厚く御礼申し上げます。

山辺里地区まちづくり協議会長 中村 行善



伊藤保健師の

保健師通信

▼熱中症にご注意▼

暑い日が続きますね。最近「畑から帰ってきて一番にビールを飲むとうまいんだ。水はすぐには飲まないな」、「酒で水分補給をしているから大丈夫」、「汗は出るけどトイレに行きたくないからあまり水分は取りたくない」という声を聞きました。

私たちは1日2.5Lの水分が体から出入りしています。「食事(1L)、体内で作られる水(0.3L)、**飲み水(1.2L)**」で補給し、「尿・便(1.6L)、**呼吸・汗(0.9L)**」で排泄しています。今の季節は汗や呼吸から出ていく水分も増えるため、より多く、こまめな水分補給が大切です。

<水分補給のポイント>

- 人間は軽い脱水症状の時には喉の渇きを感じません。喉が渇く前、暑い場所に行く前に水分補給しましょう。
- 脱水になりやすい起床時、入浴前後に水分をとりましょう。
- お酒は尿の量を増やし体内の水分を減らすため、水分補給にはなりません。お酒を飲む場合も、水分をしっかりととりましょう。
- 飲料は5~15℃で吸収が良く、冷却効果も高まります。
- 清涼飲料水500mlには糖分も約30g含まれています。飲み過ぎると糖尿病のリスクも高まるため、飲み過ぎには注意しましょう。
- 「水(1L)+食塩(1g)、砂糖(大さじ2杯:20g)」で簡単な水分補給液が作れます。高血圧・糖尿病の方は摂取量に注意しましょう。

水分補給マスターになって、暑い夏を乗り切りましょう!

山辺里地区担当 伊藤 麻里
(電話 53-2111 内線 263)

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

川内 大悟(だいご)くん
鋳物師



鈴木 嘉楽(けいと)くん
天神岡

第19回 山辺里地区

グラウンドゴルフ大会

山辺里地区まちづくり協議会(ふれあい委員会)が主催する、第19回 山辺里地区グラウンドゴルフ大会が、7月22日(日) 門前川河川敷で開催されました。当日は全32チーム192名がプレーしました。朝からの暑さにも負けず、珍プレー好プレーの続出に会場のあちこちで歓声があがっていました。

今年も、公民館長はじめ多くの方々に運営にご協力いただき盛会のうちに終えることが出来ました。大変ありがとうございました。



団体優勝 仲間町チーム おめでとうございます!

◆ 大会成績 ◆

- 団体の部
 - 優勝 仲間町チーム
 - 準優勝 四日市チーム
 - 第3位 下相川チーム
- 個人の部
 - 優勝 宗田俊彦さん: 仲間町
 - 準優勝 大滝一夫さん: 下相川
 - 第3位 近藤晋さん: 四日市
 - 〃 高橋慶彦さん: 天神岡
 - 〃 遠藤義博さん: 高平

▽今後の予定▽

- 8月15日(水) 山辺里地区野球大会
- 23日(木) かんきょう委員会
- 29日(水) ちいき活性委員会