

ネットワーク通信

NO. 74 (H30. 5. 7発行)

長井市社会福祉協議会

〒993-0011

長井市館町北6-19

☎ 0238-88-3711(代表)

☎ 0238-87-1822(直通)

FAX 0238-88-3712

今年は桜が早く開花しました。みなさんお花見はしましたか？最上川千本桜、つつじ公園の桜もきれいに咲き誇っていました。次はつつじの出番です。公園一面、真っ白になる景色を楽しんでください。

～高畠町の史跡巡りに行ってきました！！～

4月26日(木)、高畠町に足を伸ばし史跡めぐりをしてきました。

始めに道の駅 たかはたへ行き、観光情報等を確認して安久津八幡神社へ向かいました。

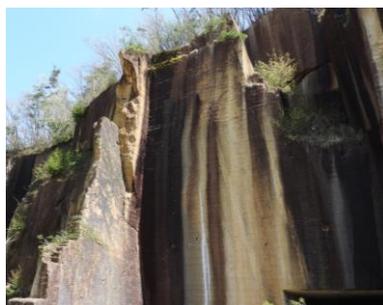
風が強く寒い中での史跡めぐりでしたが、桜が咲いている所もあり、お花見ができて参加者の方も喜んでおられました。三重塔、そして参道から本堂まで続く道では木々の間から光が差し、神社全体が荘厳な雰囲気でした。次に瓜割石庭公園に行きました。ここは、H27年秋BSでテレビ放送された「私の青おに」のロケ地で、大正12年～平成22年まで採掘されていた石切り場跡を見ることができました。近くで見るとその高さに圧倒されました。その後、観音岩に行ったのですが近くに岩は見当たらず、看板には「観音岩三十三観音案内図」と書いてあり、山を登りながら見ていくことがわかりました。

様々な場所に行き、自然を満喫できた史跡めぐりでした。参加者の方からは「また家族と行ってみたい。」とっていただき、嬉しく思いました。

みなさんも、お時間があるとき行ってみたいはいかがでしょうか。



安久津八幡神社 三重塔



瓜割石庭公園



H30年度 第2回定期交流会

楽しいリラックスヨガ体操を 一緒にしませんか！

リラックスヨガ体操は今回で5回目になります。
ヨガ講師の小松先生は、2015年4月に起きたネパール地震で被害を受け、現在も支援が行き届かない山奥地域の実情を見る為に4月19日～4月26日にかけてネパールに行ってきたそうです。

ヨガで体をほぐした後に、小松先生から海外の話聞きながら、楽しいお茶飲みをしませんか。

皆様のご参加をお待ちしております。

記

日時：5月24日(木) 10時～13時

会場：老人福祉センター 大広間

内容：リラックスヨガ体操・先生を囲んでお茶飲みの後、アトリエ・パッションでランチ

会費：無料

持ち物：フェイスタオル、大判タオルなどの敷物(動きやすい服装でおいでください。)

申込締切：5月17日(木)

申込・問合せ先 長井市社会福祉協議会

☎ 88-3711 / 87-1822(直通)

担当：鈴木・手塚まで

(お電話をお待ちしています。)



◎今月号から長井市のイベントなどを中心に、カレンダー様式でお知らせすることになりました。活用していただけたら幸いです。ほとんどが「広報ながい」に掲載されていますので、詳しくは広報をご覧ください。

5・6月各種行事予定

期日	催し	詳細	期日	催し	詳細
10 木	白つつじ祭りオープン(31日まで)	10時～オープニングセレモニー、終了後先着200名様に花の苗木プレゼント	19 土	黒獅子祭り	昼祭り:12時～ 夜祭り:17時30分～
11(金)～ 13(日)	暢神書道展	市民文化会館 10時～18時(最終日17時) 入場無料	20 日	白つつじマラソン	市民文化会館前スタート 10km 10:00、5km 10:05 2km 10:08 ウォーキング 9:30
12(土)～ 13(日)	春の野草展	生涯学習プラザ 9時～17時	20 日	白つつじコンサート 出演:井上千春さん ほか	会場:市民文化会館北側 日時計の広場 12時開演 入場無料
13 日	葉山民衆登山	午前6時30分受付、7時30分出発(実施の場合、午前6時花火で合図)	27 日	影法師投げ銭コンサート	白つつじ公園内 13時～17時
16 水	みんなでシネマ(映画上映会)	市立図書館3階視聴覚室 題名「ネコナデ」入場無料	6/15 金	あやめ祭りオープン	10時～オープニングセレモニー、終了後先着200名様にあやめ苗木プレゼント

交流会のお知らせ

「温泉でほっこり、
ゆっくりしませんか!？」

米沢市社会福祉協議会 生活支援相談員さんから、上記交流会のお誘いがありました。

コースは山形市の『文翔館』を見学したあと、『天童最上川温泉ゆびあ』で昼食・休憩・入浴をし、『ぐっと山形』で休憩・買い物です。米沢市・南陽市・高畠町に避難されている方々も参加されますので、知り合いの方にお会いできるかもしれません。受付期間は、5月9日(水) 17時までです。詳しくは、別紙チラシをご覧ください。

*なお、乗降場所は南陽市の雇用促進住宅南陽宿舍入口になるので、一度、長井市社会福祉協議会までおいでいただくと、こちらで送迎いたします。

申込・問合せ：長井市社会福祉協議会
87-1822(鈴木・手塚まで)



あとがき・・・春を呼ぶ桜はすっかり葉桜になってしまいました。5月は白つつじ祭りが始まります。5月19日は黒獅子祭りが、5月20日は白つつじマラソンがあります。新緑の季節を思い切り楽しんでいただきたいです。

～熱中症対策～

最近、暑くなる日が出てきました。これからますます暑くなりますので、熱中症対策をしっかりしてお過ごしください。



(1)暑さを避ける

屋外では日陰を選んで歩いたり、日傘をさしたり帽子をかぶったりしましょう。

(2)服装を工夫する

汗を吸収してくれる吸水性に優れた素材の服や下着を着ましょう。

(3)こまめに水分を補給する

暑い日には知らず知らずのうちに汗をかいているので、こまめに水分を補給することが大事です。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで水分とともに塩分も補給しましょう。

(4)急に暑くなる日に注意する

梅雨の合間に突然気温が上がった日など、体がまだ暑さに慣れていないときは暑い日に熱中症が起こりやすくなります。暑さには徐々に慣れるように工夫しましょう。

(5)暑さに備えた体づくりをする

日頃からウォーキングなどで、汗をかく習慣を身につけておくと、夏の暑さにも対抗しやすくなり、熱中症にもなりにくくなります。