



鶴ヶ島市民体育祭 秋のウォーキング

10月22日に実施した秋季ウォーキング大会は、秋晴れの中、46名（大人44名、子ども2名）37家族が参加され、鶴ヶ島の史跡をめぐる6.9kmを歩きました。今回訪れた史跡は、藤金富士塚、川崎平右衛門陣屋跡です。それぞれの場所で史跡についての解説を聞き、鶴ヶ島の歴史を学びました。参加者の中には、「川崎平右衛門は江戸幕府に命じられて鶴ヶ島の新田開発に力を尽くした人」などの説明を聞き、「長く鶴ヶ島に住んでいるけど初めて知った」と話されている方がいらっしゃいました。

池尻池公園では、おいしいお弁当とクイズ大会で、前半の疲れをリフレッシュしました。ここで、クイズ大会から一問。『若葉駅ができたのは昭和54年4月1日である。〇か×か』（答えは、右下にあります。）鶴ヶ島にまつわる問題でしたが、微妙な答えでなかなか難しかったです。

後半は、つるの里のののんで買い物を楽しみ星和公園まで帰ってきました。参加された皆様、お疲れ様でした。

農業交流センターで集合写真



池尻池公園で昼食



ホームページにも掲載しています



これからの季節 ヒートショック に注意を！！

ヒートショックとは、急激な温度の変化により血圧の乱高下や脈拍の変動が起きることで失神したり、心筋梗塞や脳卒中といった血管の病気などを引き起こす健康被害です。冬場、温かい居室から寒い浴室やトイレに移動したときなどに起こりやすいと言われておりますので注意と予防が必要です。

予防対策の一例

浴室

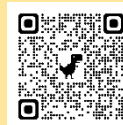
- 入浴前に脱衣所や浴室を暖める
- お湯の温度は41度以下で浸かる
- 食事直後、飲酒時の入浴を控える
- 浴槽からゆっくりと立ち上がる

トイレ

- トイレに暖房器具を設置する
- いきみすぎないようにする
- 時間は10分が目安

ヒートショック予報

日本気象協会が気象予測情報にもとづく家の中でのヒートショックのリスクの目安です。右のQRコードで鶴ヶ島市の予報が確認できます。



囲碁将棋倶楽部

囲碁や将棋の対局を通して楽しい時を過してみませんか
初心者から腕に自信のある方まで興味をお持ちの方々をお待ちしています

活動日 毎月第二・第四木曜日 10時～12時
場所 星和集会所 1階多目的ルーム
活動人数 5名
代表者 添野

