

八幡自治振報

元気を出そう！「やわた」

発行 八幡自治振興区

■・FAX 08477-4-0205

✉ yawata@vesta.ocn.ne.jp

八幡の人口 《10月末日現在》

629名 (先月比 ▲4)

男性 294名 (先月比 ▲1)

女性 335名 (先月比 ▲3)



12月23日（火）しめ飾りをつくって新しい年を迎えましょう



参加費
無料

早いもので、もう師走。年の瀬の慌ただしさが一気に近づいてきた感じがします。

さて、新年を迎える準備として恒例となった「しめ飾りづくり教室」を開催します。今年も米花さん考案のオリジナル「八幡飾り」と一緒に作って飾りましょう。

ぜひご参加ください。



「八幡飾り」のお手本

日 時 12月23日（火）13:30から

場 所 八幡自治振興センター

講 師 米花一司さん

準備物 ハサミ、ワラを湿らす霧吹きなど

申込み 材料のワラが少ないので、12月18日（木）までに事務局（☎4-0205）へ必ず参加連絡をしてください

テニスで交流と健康づくり

[11月22日／スポーツ協会八幡地区]

今年で2回目になる八幡ソフトテニス大会が開催されました。今年は八幡地域内外から20名近い参加があり、愛好者同士の交流になりました。



お昼には用意されたランチをいただきながら、楽しい交流が出来たようです。

今後、冬季に室内で出来るスポーツも検討中とのこと。運動不足解消に、ぜひ一緒にやってみませんか。

サクラの季節に備えて… [11月29日／森湯谷エドヒガン環境整備]

振興区役員・有志が集まり、森湯谷エドヒガンまわりの草刈り作業を行いました。

夏以降伸びた草や蔓を手際よく刈っていくこと1時間あまり。見通しもよくなり、桜のまわりも歩いて回れるようになりました。

作業いただいた皆さん、大変お疲れ様でした。



冬の“かくれ脱水”に用心しましょう

先日のフィットネスの休憩中の話。「夏は意識して水分補給するけど、冬はあまりのども乾かないし、汗もかかないけど、やっぱり水分補給した方がいいのかな？」



冬こそ「脱水」に注意！

冬は、空気が乾燥し、室内でエアコンなどの暖房機器を使用するために湿度が下がり、皮膚や呼吸から水分が失われやすくなります。

また、汗もかきにくく水分不足を感じにくいため、水分補給の機会が減り、脱水を起こしやすくなります。特に高齢になると、体内の水分量が少なくなり、食事量も減るので、より脱水になりやすく注意が必要です。

人間のからだの約60%は水分です。
1日2.5Lの水分が出入りしているため、
最低1.2Lの水分補給をする必要があります。

1日の水分摂取量

食事	1.0L
体内で作られる水	0.3L
飲み水	1.2L
II 2.5L	

人間は1日に
2.5Lの水が必要です

1日の水分排出量

尿・便	1.6L
呼吸や汗	0.9L
II 2.5L	

出典:厚生労働省「健康のため水を飲もう」推進運動

脱水症状とは

- のどの渇き
- 口の中がねばつく
- 尿量の減少
- 尿の色が濃い
- ぼんやりする
- 頭痛
- 倦怠感がある

このような症状があるときは、
からだが水分不足になっています。

心がけよう！ 冬の脱水にならないための生活習慣

1 水分補給を行う

- のどが渇いていなくてもこまめに。
- 入浴前と寝る前にコップ1杯の水やお茶を飲みましょう。
- アルコールで水分補給はできません。



2 加湿と保湿に努める

- 加湿器を使って湿度を50～60%に保ちましょう。
※濡れたタオルを干しても加湿可。
- 保湿効果のあるクリームを肌に塗りましょう。



3 食事をしっかり取る

- 1日3回の食事で約1Lの水分補給ができます。
※ごはんやおかずには多くの水分が含まれています。
- 冬は野菜たっぷりのお鍋がおいしい季節です。栄養も水分もしっかり取りましょう。



4 運動習慣を身につける

- 脱水を起こす大きな要因の一つが筋肉量の減少です。
- 身体の中で最も大量の水分を蓄えているのは筋肉です。そのため、加齢による筋肉量減少(サルコペニア)や運動不足による筋肉量減少があると、体内的水分量も低下して脱水のリスクが高まります。
- 運動を心がけ、筋肉量UPに努めましょう。



12月1日～10日／年末交通事故防止県民総ぐるみ運動

「てをあげて くるまにおしらせ ぼくはここ」

年末の朝晩は特に、薄暗い時間帯の運転となります。

運転者 ▶ 「横断歩道は歩行者優先」

歩行者 ▶ 「横断は手を挙げるなど運転者へサイン」

運転者も歩行者も、お互いの安全のためにも交通事故防止に努めましょう！