

# ネットワーク通信

NO. 41 (H27. 8. 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

連日30度以上の真夏日が続いていますが、みなさんお元気ですか。熱中症のニュースも聞かれますので、外出の際や室内に居ても水分補給をしっかりと、熱中症予防をしてくださいね。

## 定期交流会 オリジナルうちわを作りました



7月23日(木)、6名の参加者の方とオリジナルのうちわ作り交流会をしました。  
作り始める前に、前回の交流会の際に俳句・川柳などを得意としている方がいるとわかり、今回はその方から一句披露してもらってから作業に入りました。

白無地のうちわに、ちぎり絵用の和紙や絵の具などで、自分の好きな絵や言葉を自由に描いたりしました。昨年、講師の方を呼んで、ちぎり絵講習会を2回開催したこともあって、みなさん思い出しながら作っていました。初めは何を描こうかみなさん悩んでいましたが、イメージが湧いてくるとどんどん手が進んでいき、みなさん、上手にとってもきれいなうちわができました。

そのあとのお茶会では、アトリエ・パッションのピザと、うす皮丸なす漬け、また、参加者の方がきゅうりとなすの漬け物を持ってきてくださったので、それを囲んでお茶飲みをしました。

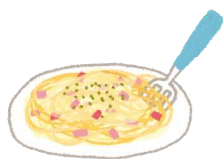
色紙も用意しましたが、時間が足りなかったので、おみやげに持ち帰ってもらいました。空いた時間にしてもらえたらなあと思います。



### 平成27年度 第5回 定期交流会

#### 暑い夏 長井ダム見学と 塩川さん家の洋食店 アトリエパッションで食事会をしませんか！

毎日暑い日が続いております。  
こんな時は涼しさを求めて、長井ダム見学に行きませんか。ダムの中の気温は10度位です。  
お昼は相馬市出身の塩川ご夫妻が営んでいる【アトリエ・パッション】で美味しいランチをいただきます。  
みなさんの参加をお待ちしています。



◎裏面に長井ダムの豆知識を掲載しています。

日 時：8月27日(木)  
午前9時30分集合(社協玄関前)  
日 程：9時40分出発  
長井ダム見学(10時～11時)  
アトリエパッション食事会  
(11時30分～13時)  
会 費：300円  
申込締切：8月20日(木)  
申込・問合せ先：長井市社会福祉協議会  
☎ 0238-88-3711  
0238-87-1822(直通)  
担当：鈴木・手塚 まで

\*ダムまでの往復はバスで行います。  
\*ダム内部の気温10度、階段は20段ほどあります。  
\*歩きやすい靴と、はおるものを持参してください。  
\*歩くのが得意でない方は、ダム管理支所内にある展示室を見ることができます。眺めが良い場所です。

## ～長井ダムの豆知識～

- ◎平成23年11月に完成
- ◎ダム湖は公募で「ながい百秋湖」となる
- ◎ダム形式:重力式コンクリートダム
- ◎高さ:125.5m(タスビルの3.2倍  
県内で一番高い)
- ◎長さ:381m
- ◎総貯水量:5.100万<sup>m</sup> (県内で3番目)
- ◎堤堆積:116万<sup>m</sup>
- ◎紅葉の見頃:10月下旬

長井ダムは、市内から10kmの所にあります。管理事務所があり、ダム天端や展示室は無料で開放されています。

右記伝説の三淵溪谷は、ボート（ボートツーリング）で探検する事ができます。所要時間は1時間。6月～11月頃まで運行予定です。詳しくは「野川まなび館」のフェースブックをご覧ください。

お盆期間の運行日（一日4便）  
8/15(土)、8/16(日)、8/17(月)、8/18(火)

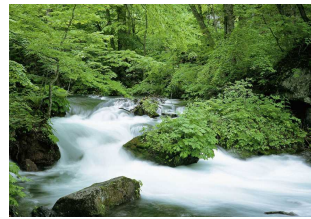
- ・野川まなび館までお電話（0238-87-0605）にて申込みください。
- ・出航30分前に野川まなび館で整理券を配布。
- ・当日参加もOKです。



## 長井ダムの奥にある溪谷【三淵に伝わるお話】

平安時代の奥羽地方を治めていた安倍貞任（さだとう）は、長井を要害の地と定め、娘である卯の花姫に長井を治めさせていました。長井の地を攻めてきた源義家（八幡太郎義家）は卯の花姫に、「無益な戦はしたくないので、奥羽が安泰で争いの無い地にしようではないか」と相談しました。卯の花姫も同じ思いだったので、源義家の相談を引き受け、安倍氏側の兵を引かせたのでした。ところが、源義家は卯の花姫が兵を引かせたと聞くと大軍で攻め入り、安倍貞任を討ち取ってしまったのです。卯の花姫は、源義家の謀略にはまり、父や国を失い、無念の思いで家来と共に、もはやこれまでと野川の三淵溪谷から身を投げて亡くなったと伝わっています。その後、卯の花姫の魂は野川の竜神になったとの伝説になり、竜神が野川を下る様子が、現在の長井の黒獅子の姿であると言われています。

長井市総合観光ガイドブック【2015年度版】より抜粋



## 熱中症に注意しましょう！！

暑くなり、熱中症に気をつけなければならない時期になりました。そこで、予防法をご紹介しますので、参考にさせていただければと思います。

### 室内では・・・

- ▶扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶室温をこまめに確認

### 外出時には・・・

- ▶日傘や帽子の着用
- ▶日陰の利用、こまめな休憩
- ▶天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

### からだの蓄熱を避けるために

- ▶通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液などを補給する

\*経口補水液とは・・・水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

### ○熱中症予防に効果的な飲み物・食べ物

- ・ミネラル入り麦茶
- ・スイカ
- ・冷たい味噌汁
- ・スポーツドリンク
- ・牛乳（運動後に飲むのが効果的）
- ・梅干し
- ・手作りドリンク

水 1リットル

砂糖 大さじ4

塩 小さじ半分

ポッカレモン 大さじ2

（ない場合は同量のレモンの絞り汁）



あとがき・・・みなさん、水まつりに行きましたか。花火も近くで見ると迫力がありますよね。家から見た方もいたと思いますが、離れて見ても感じが違っていいですね。私（鈴木）もアパートのベランダから見ました。

