



梅雨も明け、いよいよ本格的な夏の到来です。日差しが日増しに強くなり、夕暮れ時にはどこからか風鈴の涼やかな音が聞こえてくる季節となりました。

7 月といえば七夕。短冊に込めた皆様の願い事が夜空に届くことを願うばかりです。また、これからは各地で夏祭りや花火大会など、日本の伝統的な夏の行事を迎えます。そして、一足早く 7 月にお盆（東京盆）を迎える地域もあり、ご先祖様を温かくお迎えし、日々の感謝を捧げる大切な時期でもあります。

これからさらに暑さが厳しくなりますが、こまめな水分補給を心がけ、熱中症には十分ご注意ください。栄養と睡眠をしっかりととり、お互いに声を掛け合いながら、この夏を元気に笑顔で乗り切っていきましょう。

今月も皆様にとって、安全で充実した素晴らしい 1 ヶ月となりますように、お祈りいたします。

目次

- ・ 町会イベントの紹介
- ・ その他 お知らせ

【青年部鉢洗い】

開催日：2026年6月28日（日）

参加者：28名

須賀神社の例大祭も終わり、落ち着いた時期に鉢洗いを実施致しました。多くの方が参加し、例大祭での思い出話などを楽しく語り合い、美味しいお酒とお食事を戴きました。また、今年も猿江神社（新宿線の住吉駅近く）の氏子6町会のうちの毛利町会から多くの方が須賀神社の神輿渡御に応援しに来ていただき、また鉢洗いにも参加頂きました。8月は、猿江神社の神輿渡御に若一青年部からも応援に行く予定です。

他地域との交流もあり、楽しく活動しています。ぜひご興味のある方は入会いただければと思います。



鉢洗いの様子



【熱中症対策】



もしかして熱中症？ 気づきのサイン（症状）

熱中症は急速に進行することがあります。少しでも違和感を覚えたら、すぐに対策を！

・【軽度】

- 。めまい、立ちくらみ、顔のほてり
- 。筋肉のこむら返り（足がつる）、筋肉痛
- 。大量の発汗

・【中度】

- 。頭痛、吐き気、体がだるい（倦怠感）
- 。力が入らない

・【重度】

- 。意識がない、返事がおかしい
- 。体がガクガク震えている、まっすぐ歩けない
- 。体温が異常に高い



高齢の方・お子様は特に注意！

高齢の方は「暑さやのどの渇き」を感じにくくなる傾向があります。また、お子様は体温調節機能が未発達です。周りの方が「お水飲んだ？」「エアコンつけた？」と積極的に声をかけましょう。



もし身近な人が倒れたら？

1. 病院：重度の症状や、自分で水分補給できないときは、病院へ
2. 避難：風通しの良い涼しい場所（日陰やエアコンの効いた室内）へ。
3. 冷却：衣服を緩め、首の後ろ、脇の下、太ももの付け根などを冷やす。



今すぐできる！4つの予防策

熱中症は「事前の予防」で防ぐことができます。

対策項目	具体的なアクション
1. こまめな水分補給	のどが渇く前に、コップ1杯の水を。室内でも枕元に水分を置きましょう。大量に汗をかいた時はスポーツドリンクや塩飴も有効です。
2. エアコンの賢い利用	「もったいない」は禁物です。室温は28度以下（※エアコンの設定温度ではなく、部屋の実際の温度）を目安に、ためらわずにスイッチを入れましょう。
3. 外出時の工夫	日傘や帽子を必ず着用し、日陰を選んで歩きましょう。涼しい服装（通気性の良い服）を心がけ、無理な外出は控えます。
4. 体調管理	毎朝の検温と、十分な睡眠、バランスの良い食事 で暑さに負けない体を作りましょう。



インターネットで症状の緊急度を確認！

右の二次元コードからアクセスを

① 症状を入力

② 緊急度判定

③ 医療機関検索

④ 医療機関表示



【お知らせ】

防犯対策用品の購入・設置の補助

令和8年4月1日以降の購入に対して、
区から補助があります。

対象の防犯対策用品

- ・ 防犯カメラ
- ・ カメラ付きインターホン
- ・ 防犯フィルム
- ・ センサーライト、センサーアラーム

補助割合

総額の1／2 上限2万円

詳しくは、こちらから



【編集後記】

夏に旬を迎えるマダコ。タウリンが豊富で疲労回復に効果があります。マダコは、東京湾にも多く生息しており、釣りの対象でもあります。

ぬめりは、塩で取る人もいますが、塩辛くなってしまうのが難点。一度冷凍して、タコに水を当てて、タコをこすっていると、解凍とともにぬめりが落ちるので、おすすめです。

なかには、脱水機にかけるというツワモノもいるらしいですが、洗濯機が生臭くなるので、さすがに・・・

夏の暑い時期には、タコを入れた酢の物や、タコのカルパッチョ、美味しいですよ！

さて、次号から皆さまの出身地にまつわる「風習」「郷土料理」「歳時記」などをご紹介していただく「コーナー」を企画しています。

「この時期にこんなものを食べる」「お盆にはこんなものをお供えする」「成人のお祝いに欠かせない品」などなど、なんでも結構です。

皆さまの寄稿をお待ちしております。

皆さまと一緒に広報誌「わかいち」を作ってくださいませ。



問合せ・寄稿先：広報部 松岡まで

Mail:wakabakouhobu@gmail.com