



中央公民館

牧畑体験

サツマイモの苗植え

5月29日(土)、ミニ牧畑体験として、島根鼻公園でサツマイモの苗植えを行いました。

島で生き抜くために考え出され、私たちの祖先が受け継いできた牧畑。その労働は、「夫(ぶ)」と呼ばれた。牛馬を所有していない世帯でも草刈りや石積み作業に参加し、牧畑から得られる恩恵を分け合って生活していました。

牧畑体験は、西ノ島の牧畑文化の継承、町民のみなさんが共同作業をすることを目指して行っています。当日は天候に恵まれ、お年寄りから子どもまで10名が参加しました。



▲講師の口村光房さん

参加者は講師の口村光房さんからサツマイモの成長の仕方や植え方を教わった後、「なるど金時」の苗200本を丁寧に植えていき、最後に水やりをし、楽しく和やかに世代を超えた交流を行うことができました。



▲大きくなあれ!

しまっつ広場

若者宿て芋苗植え

5月29日(土)、若者宿横の花壇に、しまっつ広場芋畑を作りました。昨年度は実施をとりやめましたが、サツマイモの活用など子どもたちの体験的な活動につながるということもあり、今年度再び行うこととなりました。

した。1〜4年生7名の児童が集まり、畝づくり、マルチがけ、芋苗植えを行いました。4年生が1年生に教えたり、みんなで役割分担したりしながら取り組み、楽しみなながらも、学びのある活動となりました。



▲秋の収穫を楽しみに苗植えをする子どもたち

タイフ

たぐさんの生き方  
話題にしましょう

5月29日(土)、町民10名が参加し、生き方について語るイベント「タイフ」を行いました。

協力者3名の方が自らの人生をグラフにして表し、どのようなことがあったのかを語りました。参加者はそのグラフをもとに質問をしました。参加者からは、「人の人生、人の歴史を知ることができ、満足でした。」「普通に接していたら知ることのできないような様々な生き方・考え方が聞け、その人に興味を持ったし、もっと知りたいと思った。」などの感想が聞け、好評でした。さらには、今年度西ノ島に来島した方と在住者との交流の場ともなりました。

今後は、中学生・高校生へも参加を促し、中高生が自分自身のキャリアを考える手助けになればよいと考えています。



▲在住者のお話に興味津々の参加者のみなさん

## ☀ 熱中症にご用心！

熱中症予防には **水分補給** と **暑さを避けること** が必要です。  
特に **高齢者** や **お子さん** は注意が必要です。

梅雨から夏にかけて注意していただきたいのが「**熱中症**」です。

R2 年度から新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の 3 つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3 密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「**新しい生活様式**」が求められています。今夏もこれまでとは異なる生活環境下で、例年以上に熱中症予防を心がけましょう！

### 熱中症を防ぐためにマスクをはずしましょう！



屋外で  
人と 2m 以上（十分な距離）離れている時

#### マスク着用時は…

- ✓ 激しい運動は避ける
- ✓ のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をする
- ✓ 気温・湿度が高い時は特に注意しましょう。



### 暑さを避けましょう

- ✓ 涼しい服装、日傘や帽子
- ✓ 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動する
- ✓ 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



### のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

- ✓ 1 日あたり 1.2 L (2杯) を目安に 1 時間ごとにコップ 1 杯 入浴前後や起床後にも水分補給を！
- ✓ 大量に汗をかいた時は塩分補給も忘れずに



### エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)



一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません。

- ✓ 窓とドアなど 2 か所を開ける
- ✓ 扇風機や換気扇を併用する
- ✓ 換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



### 暑さに備えた体づくり 日頃から 体調管理をしましょう

まずはウォーキングから始めよう！

- ✓ 暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動**（「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で**毎日 30 分程度**）
- ✓ 毎朝など、**定時の体温測定と健康チェック**
- ✓ 体調が悪い時は、無理せず**自宅で静養**



熱中症かなと感じたら、涼しい場所に移動し身体を冷やしましょう。水分・塩分もしっかりと補給しましょう。自力で水が飲めないとき、意識が無い時はすぐに医療機関へ連絡し、連れて行きましょう。

熱中症は重度になると命の危険性が高まります。熱中症になる前にしっかりと予防することが非常に重要です。若いからといって油断は禁物です。自分自身の自己管理に加え、周りの人と声をかけながら対策に取り組んでください。これからだんだんと気温が高くなりますので、気をつけていきましょう。