

平和町自治会だより 令和元年10月



右上は、ホームページ<http://heiwa.weblog.fc>でQRコードです。

1, 「秋バテ」に注意しましょう。

「秋バテ」とは、涼しくなった9月下旬頃から、体がだるい、食欲がないといった夏バテに似た症状が現れることです。夏場のクーラーによる室内外との寒暖差から血行不良となり、一気に夏の疲れがあらわれ、様々な不調の原因になります。

「秋バテの対処方法」

①ビタミンB群を積極的に取りましょう

ビタミンB群の主なもの…豚肉・大豆製品・ウナギなど

②体を温める食材を取り入れましょう。

体を温めるもの…ネギ・しょうが・にら・唐辛子など

③お風呂はぬるめのお湯で、

37～39℃のお湯にゆっくりつかりましょう。

④睡眠をしっかりとりましょう。

⑤軽い運動をしましょう。

20～30分ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。

2, 平野町のコンビニストアで 9月4日午前2時25分頃強盗事件がありました

すべての小学校で集団下校を行うことや、市内のすべての中学校では明るいうちに部活動を終わらせてできるだけ複数人で下校させるよう通知したということです。

山里小学校では午後3時から4時ごろにかけて、学校の教員が見守るなか子どもたちがグループで下校し、中には心配した保護者が徒歩や車で迎えに来て一緒に帰る姿も見られました。

警察は聞き込みや防犯カメラの映像などをもとに犯人の行方を追っていたところこの少年が浮上。

翌々日、少年を署に任意同行し午後5時半ごろ強盗容疑で逮捕されたようです。

事件が起きてから、下校時保護者以外の人も見守りに来ていました。地域全体で、子どもたちの見守りが必要だと思いました。就学している子どもさんがいるご家庭では事件当日の朝から連絡があり注意していたようですが、近くにいる大人だけの世帯はニュースで見るまでは知らなかったのではないのでしょうか。先日の横浜の刃物を持って逃走した際に緊急配備が4時間半以上たっていると問題があるといわれていましたが、今回も近くの住民に早く注意を促す方法はなかったのかなと思いました。

また、コンビニ前のマンションが工事のため足場を組んで、外が見えないようになっていました。

自宅で、足場を組んで工事してするときは普段以上に家の戸締りが必要です。