

急な温度変化に注意！ 入浴中のヒートショック

11月26日は「いい風呂の日」です。「いい(11)風呂(26)」という語呂合わせからきています。寒さが増してくる季節に入浴で冷えた体を温め、疲れを解消できるようお風呂の時間を楽しんでほしいのですが、そんな時気を付けてほしいのが「ヒートショック」です。

「ヒートショック」は、暖かい場所から寒い場所への移動など、急激な温度の変化により血圧が上下に大きく変動することなどが原因で起こります。心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすことがあり、最悪の場合死に至ることもあります。自宅では浴室やトイレ、洗面所で起こりやすく、特に入浴時は注意が必要です。

予防のポイント

- 1 入浴前に脱衣所や浴室を暖めて温度差をなくしましょう。
すぐお湯につからず、まずはシャワーやかけ湯で手足を温めましょう。
- 2 お湯はあまり熱くせず、10分を目安に上がるようにしましょう。
- 3 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
低血圧からめまいや失神が起き、転倒し浴槽内で溺れることがあります。
- 4 食後すぐや、飲酒・医薬品(血圧を下げる薬や睡眠薬等)服用後の入浴は避けましょう。
- 5 入浴の前に同居者に一声掛けておきましょう。
同居者は、入浴開始の時間を覚えておき、「時間が長い」「音がしない」など何か異常を感じたら、ためらわずに声を掛けるようにしましょう。

入浴は、体を清潔に保つほか、体を芯から温めることで健康効果が得られます。ただし、冬場は今まで書いたようにヒートショックの危険性もあります。安全に気を付けて、入浴をお楽しみください。

☎ 上毛町包括支援センター(げんきの杜内) ☎ 84-7322

築城基地航空祭2025

F-2戦闘機の迫力ある機動飛行をはじめ、ブルーインパルスによる展示飛行、ウイスキーパバによる曲技飛行のほか、自衛隊機をはじめとする装備品、航空学生ファンシー・ドリル、警備犬の訓練展示、周辺自治体によるPRコーナー、キッズ・カー運行などがあります。

■日 時 11月30日(日) 8:00~15:00
■場 所 航空自衛隊築城基地(築上町西八田)

※基地内に一般駐車場(オートバイ、自転車を含む)はありません。会場内は飲酒禁止。刀剣類、危険物、三脚、脚立などは持ち込めません。

※築城基地は、築城駅から徒歩約10分です。
(当日は、JR九州の特急、快速が臨時停車するほか、臨時列車の運行も計画されています)

☎ 航空自衛隊 築城基地 渉外室 広報班 ☎ 0930-56-1150(内線3207)

つばさふれあいコンサート2025

■日 時 12月6日(土) 14:00~16:00
(開場13:00)
■場 所 荻田町立中央公民館(荻田町京町2-5)
■演 奏 航空自衛隊 西部航空音楽隊(春日基地)
■入 場 料 無料(入場券が必要)

※入場券は、11月14日(金)以降、平日に上毛町役場総務課及び大平支所総合窓口係において配布します。
ただし、配布枚数には限りがあります。

※入場券をお持ちの場合でも、定員を超えた場合は、入場をお断りする場合があります。

■駐 車 場 荻田町役場(約150台)12:00~ ※先着順



一 短 歌



つぶらなる梅の実取りて二十キロ梅酒作らんと腕まくりゆく

佐々木 功

今もなほ内裏のことは残りたる門司を歩きて帝を偲ぶ

故 高畑 廣視

おむねは肩書きのある人たちのルール無視する発言に遭う

二反田和美

きのうまで丸秘でありし工場の地図が看板となりて立ちおり

藤井 悦子

敬老会の案内届きてうれしきびし洋服選びてその日待つ

二反田和美

軽やかにリズムにのりて踊りる今宵二人の星月夜かな

藤井 悦子

明け方の村ひんやりとす穂ばらみの田に池の水を湛えて

藤井 悦子

弾けては丸まる種実ほうせんかに遊びし戦後に児等多かりき

藤井 悦子

陽の匂う茎あおき藁束ねゆけばはるかに父の打つわらぎぬた

藤井 悦子

一 川 柳

小林 正文 選

地図に無い母に教わる人の道

白木すなえ

歳重ね支えてくれる趣味がある

添木した枝葉が茂り共倒れ

増えていく暗証番号減る記憶

片思い告白できた夢の中

スマートフォン妻と同じ操れず

この暑さどうかならぬか水風呂に

可愛いとポチを撫でれば三毛が泣く

先ず出よう老化をふせぐ第一歩

人の道踏みはずさに八十年

忘れがち空気が吹いて生きている

冬至にと一つ残した栗カボチャ

秋祭り笛や太鼓が胸に染む

仲良くて時々喧嘩かき氷

暑いけど秋が来たよと彼岸花

先を読め十年先は語れない

トマトの木支柱倒して実はつけず

二反田 和美 選

つぶらなる梅の実取りて二十キロ梅酒作らんと腕まくりゆく

佐々木 功

今もなほ内裏のことは残りたる門司を歩きて帝を偲ぶ

故 高畑 廣視

おむねは肩書きのある人たちのルール無視する発言に遭う

二反田和美

きのうまで丸秘でありし工場の地図が看板となりて立ちおり

藤井 悦子

敬老会の案内届きてうれしきびし洋服選びてその日待つ

二反田和美

軽やかにリズムにのりて踊りる今宵二人の星月夜かな

藤井 悦子

明け方の村ひんやりとす穂ばらみの田に池の水を湛えて

藤井 悦子

弾けては丸まる種実ほうせんかに遊びし戦後に児等多かりき

藤井 悦子

陽の匂う茎あおき藁束ねゆけばはるかに父の打つわらぎぬた

藤井 悦子

一 俳 句

花一輪挿して卒寿や今朝の秋

白木すなえ

長生きのまだまだ途中敬老日

尾形 忍

敵またぎ起こす土くれ大根蒔く

尾形 忍

鉢の土洗ふ井戸端地虫鳴く

小川 恵子

柿ひとつ残す木の先秋澄めり

小川 恵子

仏壇の夫も加へて十三夜

尾形 康子

つまづきし畳の縁や秋探し

木下テル子

手に掬ふうすき緑や今年米

末久 正子

テレビ消し夫と語らふ夜長かな

尾形 忍

鶏頭のひとときわ赤き空家かな

尾形 忍

提灯の灯川面にゆらぐ墓参かな

尾形 忍

ほうと投げほうと受け取る西瓜かな

尾形 忍

伐採の跡地むなしや鹿の声

尾形 忍

ひぐらしや止めて立て掛く竹箒

尾形 忍

妻の一語われの一語や夜の長き

尾形 忍

川べりの鄙びし蕎麦屋曼珠沙華

尾形 忍

稲妻や胎児の蹴りの確かなる

尾形 忍

薬揺らし落暉を招く曼珠沙華

尾形 忍

百匁柿照りて豊かや伊都の国

尾形 忍

こほろぎや流しの隅の柿の種

尾形 忍

秋寂ぶやひとり抱き込む膝頭

尾形 忍

夕日あび飛びゆく鷺や豊の秋

尾形 忍

荒城の月流るる町の秋夕焼

尾形 忍

八面山を背に風遊ばせて秋桜

尾形 忍