

大代

## 婦人会だより

NO.187

H30.7.13

### 婦人会親睦旅行

川上支部 田中百合子



五月二十七日、快晴とは言えないものの親睦旅行には調度良い天気でした。

二十一名の参加。予定通り八時の出発、そして三〇分も経たない内に、次々とお菓子がまわってきます。毎回ながら感心しています。そして国内初の環状交差点、大田朝山インターチェンジを通過し、キララ多伎にてトイレ休憩。そこでぼつたりと、近所から嫁に行った娘さんに出会う。ゆつくり話をする間も無く出発。

フォーゲルパークに着くまでの間、バスの中では高村さんによるアメ占いや頭の体操等で楽しく過ご

させて頂き、二時間が短く感じました。

フォーゲルパークでは、ペンギンの行列やふくろうのショーを見学。一羽だけ暑かったせいも途中でショーをやめてしまった。飼育員さんも大変ですね。次は、島根ワイナリーでの昼食、その後は楽しみにしていた方も多かったと思われる試飲、お土産売り場へ、皆さん色々とお買っておられました。

そして次の出雲大社へ。駐車場から参拝、本殿、神楽殿とご縁がありますようにとお祈りをして少し歩き通りの方へと行ってみる。引き返そうと歩いていたら長椅子があり、そこはスタバのコーヒー店。これは味わって帰らなくてはと皆で一休みしながら一杯。ウーン・・・私には良さが分からない・・・帰途につく。車の中では、景品を頂いたり楽しく過ごして帰りました。

ガイドをして下さった高村さん、ありがとうございました。日頃の疲れも、ストレスも発散できました。

### 松江フォーゲルパークにて

全員で記念撮影



## 小学校の野菜作りに参加

産業部長 渡利マサコ



六月一九日、高山小学校へ一、二年生と夏野菜を植えるお手伝いに産業部で行きました。

天気は曇り空で蒸し暑い朝、校舎の所で時間待ちしていると、一人、二人とかわい子子供達が顔を出してきました。全員で「おはようございます。」とても暑い日です。

はじめに、サツマイモの苗から植えはじめて、キュウリ、カボチャ、トマト、ナスと植えていきました。種まきもしました。枝豆、トウモロコシ、人参とまいていきました。

子供達の希望で種類を決めたようです。人参の種が変わっているのも不思議がっていました。二年生が一年生にいい方に植え方を教えていました。昨年植え方を覚えていたようです。支柱もしてほとんど終わった頃に雨が一つ二つ落ちてきました。水やりはしませんでした。

私達も水分補給に梅ジュースを頂き、とてもおいしかったです。この便りができる頃には大きくなっていることと思います。

## 活動報告

### 「梅千万歳！」

生活部長 坂本久美子

今年は一時どこの店に行っても瓶とホワイトリカー（焼酎）と氷砂糖が無いという。いわゆる「今年梅のなり年」なのだそうです。

近年、梅がならなくて不自由していたのにまさかの「なりどし」なのです。

産業部では、ご協力いただき、6月に梅を漬けましたので、9月には美味しい梅干が出来上がると思いますので、よろしくお願いいたします。

それで、お願いですが、赤しその葉が必要ですが、どなたかありましたらご一報ください。採りに伺います

ので、よろしくお願いいたします。

今年もおいしい梅干  
お楽しみに♡



## 「健康茶作り」

産業部長 渡利マサコ

6月5日、今年も美味しい健康茶が出来上がりました。

5月中旬からクマ笹や杜仲茶など各自で自然乾燥させて持ち込み、当日は暑かったのですが、部員全員みんなで頑張り、次からつぎに鍋で炒っていききました。いい香りが漂いはじめ、心もうきうきです。

今年もとても美味しく出来て、身体にも良いとされていますので、是非一度飲んでみてください。



## 近況報告

飯谷支部 高村玲子



「近況報告を、お願いします。さて。何をどう書けばいいのかなあ？」

「見たままです。私を見て下さい。でいいんじゃない。」

その通りだわと思ったものの、じっくり見られるのも恥ずかしいので、少しだけお伝えしたいと思います。幸せな毎日を送ることが出来て、感謝の気持ちでいっぱいです。そして時々思います。

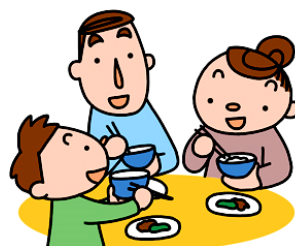
仕事は、そろそろ辞めようかなあ。いやいや、これ以上のんびりすぎてもこの先、たいへんかも。

婦人会の会計を誰か代わってくれないかなあ。長い間、頑張ってきた花田さんに叱られても困るなあ。もう一年ほど頑張ってみるかなどと。

大家族だった我家も二人になり

ました。大きいテーブルに二人で並ぶと、もったいない気もしますが、孫たちと一緒に食卓を楽しみに帰省を待っています。

健康で楽しく歳をとっていかけたらと思っている毎日です。



## 俳句

### あすなろ句会

椿 花田時子

ね 振じり花こころあたりと捜し見る  
梅酒漬け毎日壺をまわしみる

下市 今田文字

裏返し裏返し干す梅 蕙  
うっせみ 空蟬の軒まで登り風に飛び

川上 岩田律枝

蝉の声聞きて今年も生かされて

雨止みて遠く 蝸鳴く夕辺ひぐらし

上市 横田美恵子

雨止んでどこへ行くのか蟻の列  
紫陽花の彩鮮やかに雨に濡れ

椿 権原敏子

水やりも今日はお休み梅雨の入り  
まき作り甘いあんこと葉の香り

椿 柿丸寿枝

行く末は誰にも見へず梅雨出水  
合ねむ歡咲くやこの頃増えしひとり言



今年も暑い夏がやってきました。

皆様、自分のからだをいたわりながら元気に夏を乗り切りましょう！

★ ☆ 熱中症予防のために ☆ ★

① 暑さを避ける

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

② 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

③ こまめに水分を補給する

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

☆ ★ 熱中症が疑われる人

を見かけたら ☆ ★

◇ 涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

◇ からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす  
(特に、首の回り、脇の下、足の付け根など)

◇ 水分補給

水分・塩分・経口補水液などを補給する

※自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう

— 厚生労働省ホームページより —

