

# わが家のアイドル



たかの ゆう き  
**高野由暉くん** (1歳)  
(岡ノ内)

●家族から一言…なんでもお兄ちゃんの真似っこです。



おお はら ち ほ  
**大原千穂ちゃん** (2歳)  
(鏡沼)

●家族から一言…ウチのおてんば娘です。お姉ちゃんが大好きです。

## 町民リレー NO.237

くま くら さだ こ  
**熊倉貞子さん** (鏡沼)



県重要文化財 西光寺の「杉戸絵」の前で

### 先人が残した 文化遺産を大切にしたいですね

「平成6年まで約30年間、主に小学校の教員をしていましたが、家がお寺(西光寺)でしたので、今はその仕事のお手伝いをしています。」と話す熊倉貞子さん。  
毎日、お寺の仕事に忙しい日々を送っている熊倉さんですが、現在の目標は、檀家のみならずと勤行や写仏、写経、こ詠歌などを行い交流し、心温まる寺になるようにすることだそうです。  
そんな、熊倉さんの趣味は、絵画鑑賞や読書だそうです。「子どもの頃、父の書齋にあった本を読んでいた。今は中々忙しくて時間がありませんが、あの頃読んだ、夏目漱石や島崎藤村などの作品をもう一度読み直してみたいですね。」と話してくださいました。  
最後にまちづくりについて尋ねると、「先人が残した文化遺産を大切に保護・保管するとともに、次代の方々に伝えることが大切だと思います。そのためにも、町で講座を開いたり、将来歴史民族資料館をつくらしたりして、町民に親しんでもらい、文化遺産に対して関心を深め、大切にしたいですね。」と話してくださいました。  
次回は、熊倉さんの紹介で鏡沼の横田京子さんを紹介いたします。

### 保健師さんの健康だより

#### 熱中症にご用心

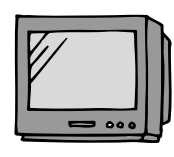


熱中症は、高温多湿になる7～8月に最も多く、体力の低下している高齢者や乳幼児では、室内でも発症し、生命が危ぶまれる事態になることも少なくありません。普段は汗をかくことで、うまく体温を調節しているのですが、極端な暑さで体を冷やす仕組みが働かなくなつて起こります。  
症状はさまざまですが、頭がぼうつしたり、脈が速く、弱くなったり、めまいや頭痛、吐き気がしたり、顔が真赤になったり、逆に顔面蒼白になったり、脱力感やけんたい感、こむら返りや立ちくらみが起こることもあります。  
○体温を下げるのが大切  
応急処置は、まず体温を下げることです。涼しい場所に移動させ、衣服をゆるめ、ぬれタオルや、首・わきの下・太ももの付け根などの太い血管に氷やアイス

パックを当てたりして身体を冷やします。飲めるようなら冷たいものを飲ませます。呼んでも返事をしない、けいれんを伴うなどの症状があれば、ただちに救急車を呼びましょう。  
○水分補給を忘れずに  
スポーツに限らず、熱中症予防には水分補給が大切です。水分補給は、のどの渇きを覚えてからでは遅すぎます。年をとるほど体が暑さや寒さに適応しにくくなるし、高齢者は元々体が脱水きみで、しかものどの渇きを感じにくいいため、若い人以上に気をつける必要があります。ペットボトルなどを携帯し、大量に汗をかくようなときは、ナトリウム(塩分)を含むスポーツドリンクなどを用意するとよいでしょう。  
暑い日中には外出を控え、外出をする際は帽子や日傘を使用し、十分な休養をとるなどして体調管理に気を配りましょう。

### Xデーは、平成23年7月24日

現行の地上アナログテレビ放送は、地上デジタル放送への移行に伴い、平成23年7月24日までに終了いたします。地上デジタルテレビ放送を視聴するには、①地上デジタル放送対応のテレビに買い換える。②地上デジタルチューナーを買い足す。などの方法があります。詳しくは、下記へお問い合わせください。  
○問い合わせ先  
・受信相談／総務省地上デジタルテレビジョン放送受信相談センター 電話 0570-07-0101  
・視聴エリア／(社)地上デジタル放送推進協会 ホームページ <http://www.d-pa.org>



はつらつカラー16倍  
あなたに元気き！  
ビタミンYOU  
暮らしによく効く新聞です。  
福島民友  
THE FUKUSHIMA MINYU  
福島民友新聞社は、はつらつカラーで新鮮なニュースを毎朝お届けしています。  
ほっと民友 ず〜っとみんなゆ  
〒960-8648 福島市柳町4-29 024(523)1191代  
■須賀川支社  
〒962-0816 須賀川市朝日田2-2  
☎0248(75)2534 FAX0248(76)6212  
■民友ホームページ/<http://www.minyu-net.com/>