

国分寺市にふるさとをつくる会

281号 令和7年8月1日発行

特定非営利活動法人

国分寺市にふるさとをつくる会

理事長 大野 政智

〒185-0011 東京都国分寺市本多 3-6-23

TEL: 080-5074-0367 Fax: 042-321-4357

E-mail: masatomoono@ra2.so-net.ne.jp

熱中症について

(東京都の野外ボランティア活動に関する通達より)

白木 昭憲

日本の夏は、年々厳しさを増しており、熱中症による救急搬送や死亡例も増加傾向にあります。特に子どもや高齢者、野外で働く人にとって、熱中症の予防と早期対策は命を守るために欠かせないものとなっています。

日本気象協会の長期予報によると、8月の気温は、北から西日本で平年より高く、9月の気温は、全国的に平年より高くなり、今年の夏も猛暑となる見込みで、残暑も厳しくなりそうです。



熱中症の予防対策及び対応

ア 暑さ指数 WBGT の把握とその値に応じた熱中症予防対策の実施

「熱中症警戒アラート」及び「熱中症特別警戒アラート」が発表された場合、または「危険」が予想される場合には、当該日の活動を控えるなど、予防に心がける。

イ 熱中症予防に係る体制の確立、周知

「熱中症の自覚症状がある場合」や「熱中症のおそれがある者を見つけた場合」には、報告することを徹底する。

ウ 発症時・緊急時の措置の確認、周知

熱中症のおそれがある者を把握した場合に、迅速かつ的確な判断が可能となるよう、必要な措置を明記した実施手順書を作成し、関係者に周知することにより、重症化を予防する。

エ 自覚症状の有無にかかわらず、水分及び塩分の作業前後の摂取及び作業中の定期的な摂取

オ 作業開始前の準備運動の励行



暑さ指数 WBGT とは

体と外気との熱のやりとり(熱収支)に与える影響の大きい、「気温」、「湿度」、「日射・放射」、「風」の要素をもとに算出された指標です。運動時や作業時だけでなく、日常生活での指針としても活用されています。



7月森の自然塾 「おもしろい植物」&「竹水鉄砲作り」

NEAL インストラクター 田中 由美子

今年、7月の自然塾は『人と植物の関わり』を主題とした新しいプログラムを行いました。

人は古来より様々な用途で、植物を利用してきました。エックス山の植物の中から、その幾つかを選び、クスノキと樟脳、ミントと歯磨き粉など、現物と加工製品との匂い比べをしました。ドクダミや笹のお茶も味わいました。

もう1つのプログラムは、竹で作る水鉄砲。竹も人が加工して数多く利用してきた植物です。竹と笹の違いなど、竹について学習したら、いよいよ水鉄砲作りです。それぞれが、押し出し棒に隙間テープを巻きつけます。試し撃ちをして水の出方を調整したら、的に向かって一斉に放射。スペシャルゲスト?の鬼も登場して、皆んな大興奮。広場に歓声が響き、夏休みの幕開けに相応しいイベントとなりました。

8月行事予定

- 1日(金) セミの抜け殻調査
9:00 エックス山
- 4日(月) 防災推進の街づくり仲間の会
井戸端会議 9:30 室内プール前
- 13日(水) 森の自然塾運営会議
9:30 恋ヶ窪公民館
- 14日(木) ふるさとの会・合同幹部会議
14:00 恋ヶ窪公民館
- 17日(日) 森の自然塾 9:20 エックス山中央
- 17日(日) 環境ひろば 10:00 市庁舎
- 29日(金) 会報配布準備
13:30 恋ヶ窪公民館



「多摩の自然を楽しく学ぶ会」奥多摩日原鍾乳洞に参加して

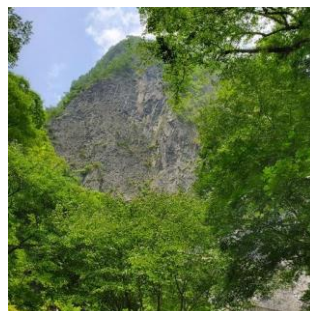
神尾 正直

7月の急遽企画の変更にもかかわらず、先生をはじめスタッフの皆さんご苦労様でした。計画を見た時は、鍾乳洞の中で貴重な植物が観られるのか？と一瞬思いましたが、それはさすがにありませんでした。暑いこの日、冷やしてくれる恰好の場所で、入口に立つと奥から冷風が吹き、冷蔵庫の中に入り込む様でした。

先生からのお題「なぜ七夕（たなばた）と読むのか・・・？」。や一、思ってもみない事で、頭のリフレッシュになりますよ。また3択の問題等も出されると更に興味深くなるかも・・・！

鍾乳洞から先に少し進み振り返ると、空を突き刺すような見事な梵天岩。見上げると丸い葉の「フサザクラ」、ふじの花の様に連なって実を付けている「サワグルミ」等々、夏の木々たちが日陰を作ってくれていました。

今回、私にとって何十年ぶりに訪れたこの地に、またひとつ新鮮味を感じ取る事ができた一日でした。ありがとうございました。



「ふるさとの自然と歴史を訪ねる会」田端から千駄木へ・文学散歩

富村 隆子

明治の中頃より昭和初期までのおよそ半世紀にわたって、100人余りの文豪や芸術家が暮らし、交流を育んだ田端から千駄木まで。昔日の栄華の名残り、心ほどける古い街並みなどを散策しました。

「田端文士村記念館」が臨時の休館日で、芥川龍之介、室生犀星、菊池寛、堀辰雄、などの文士・芸術家の住んだ資料が見られなかったのは残念なことでした。その代りとして、といえは大変失礼ですが、「旧安田楠雄邸庭園」を見学しました。邸宅は大正8年に建てられ、新旧の技術を巧みに取り込んだ近代和風建築で、当時の東京山の手の雰囲気や今に伝え、その静かな佇まいは感動的でした。今回のメインとも言えるのは鷗外の旧居「観潮楼」跡地に建つ「森鷗外記念館」です。興味深い展示物を拝見しながら、海が見えるこの地で大家族と暮らした往年の鷗外に思いを馳せました。夏目漱石の旧居跡から、荘厳な根津神社へ。文学散歩の終わりです。



「多摩に歩く会」「武蔵一宮氷川神社から大宮盆栽村へ、 さいたまの歴史と文化に触れよう」に参加して

小泉 順子

私は、この日が「多摩に歩く会」初めての参加でした。JR 西国分寺駅出発、JR 大宮駅から徒歩で武蔵一宮氷川神社参道二の鳥居から氷川神社、大宮公園で昼食、小動物園、歴史と民俗の博物館、漫画会館、大宮盆栽美術館を巡り、JR 土呂駅ゴールの約5kmのコース。立ち寄る所もバラエティ豊かで、行く前から楽しみにしていました。

今回参加して、私が一番印象深かった場所は、大宮公園内にある小動物園でした。コンパクトな敷地にブチハイエナ、カピバラ、フラミンゴ等、結構種類もいて充実していました。しかも、入園料が無料です。動物園は、何歳になっていっても、見ていて飽きないです。癒されました。個人では、なかなか行かない所へも連れて行っていただい、歴史と文化を学びながら楽しませていただきました。とても面白く楽しい5kmの歩く会でした。



環境保全に配慮し、
人に、社会に、地球に
優しい製品及び
サービスを提供します

 **リオン株式会社**
<https://www.rion.co.jp/>

エックスやま
本社はX山に位置します
自然環境保護に賛同
賛助会員 TEL 042-321-5441
国分寺市日吉町4丁目13番2
中央システム技研(株)
代表取締役 川野 誠
(長野県下伊那郡出身)

国分寺市に
ふるさとをつくる会
ホームページ



森の自然塾スタッフ
毎月第3日曜日 エックス山
1~3年生 子ども達対象
詳しくはホームページ参照