

## 立神峡だより

### 高校総体登山競技大会で12校の学生が優勝を競う

6月1日から4日まで、登山競技大会が矢山岳および竜峰山周辺で実施。参加校は8校で、審査員も含めると約70人がログハウスやキャンプサイトに宿泊しました。

競技内容は、天気図・ペーパーテスト・設営審査・炊事審査など多岐にわたり、山岳部の学生は、この日を目標に事前練習を積み重ねて挑みました。優勝は、男女ともに熊本北高校でした。

3日は、火劇屋Tellyさんのファイヤーパフォーマンスが行われ、学生たちも初めて見る素晴らしい演技に感激していました。



### 九州各県からライダー仲間が立神峡に集合

九州各県からオフロードバイク36台が立神峡公園に集合。参加者は前日からログハウスなどに宿泊し、オートバイをバックに交流会で大いに盛り上がりました。翌日は、第二駐車場に9時に集合。「CODONA Rally」と銘打ち、立神峡を出発し、国道沿いから多くの林道を通り、南阿蘇方面に向かうということでした。ライダーズジャケットに身を包む面々は、2台ごとに2分間隔でスタートしましたが、とても見応えがありました。女性ライダーが2名いましたが、1名は氷川町出身とのことでした。

これだけのオートバイが一堂に集まることはなかなかなく、公園としても大歓迎です。聞くとところによると、市町村の中には地域づくりに役立っている所もあるとのこと。ライダー仲間の中でSNSで発信し、その輪がますます広がることを期待したいです。



### TKUの英太郎かたらんね番組で放送

氷川町出身の火劇屋Tellyさんがもっこすファイヤーとのコラボ企画でファイヤー炎舞を披露。6月5日の英太郎のかたらんねで大きく放送されました。

その炎舞の舞台となったのが公園内の火の広場。これまでも福島の子どもたちや山岳部の学生たちに、ボランティアで感動を与えてくれていましたが、テレビ出演により、氷川町や立神峡公園の広報にも大きく貢献してくれました。



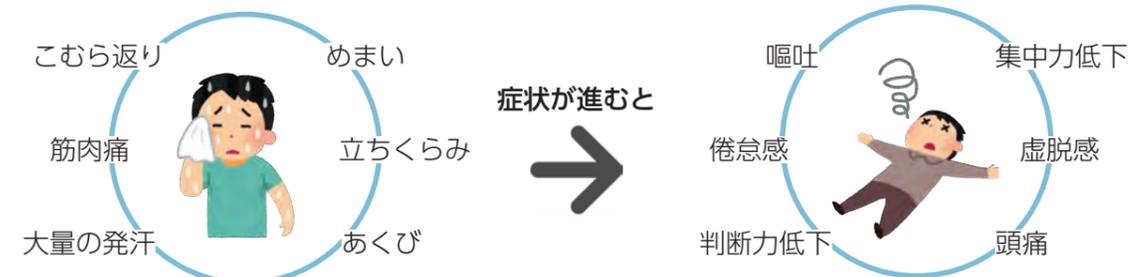
問 立神峡公園管理棟 ☎ 0965-62-1543 (火曜定休)

## けんこうだより

### 熱中症にご注意を！

今年も暑い季節がやってきました。毎年この時期から多くの方が熱中症になっています。近年、熱中症は、職場や学校、スポーツ現場での発生だけではなく、夜間や屋内も含め、子どもから高齢者まで幅広い年代層で発生しています。特に高齢者は、体内の水分量が少ないため熱中症になりやすいです。実際、熱中症で搬送される約半数以上は65歳以上の高齢者です。暑い時は無理をせず、エアコンを付け、喉が渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。

### 熱中症の症状



### 暑さから体を守るには

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

体の蓄熱を避ける

- ・通気性のよい衣類を着る
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

屋外では

- ・日傘や帽子を使う
- ・日陰の利用、こまめな休息
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

### イオン飲料との付き合い方



SUGAR

熱中症予防のためにイオン飲料を飲まれる方もいらっしゃると思います。イオン飲料は、汗で失われた水分と塩分などのミネラルを補ってくれるため、脱水に良いと言われています。

その反面、汗からは出ていかない糖分も入っているため、注意が必要です。成人の1日の砂糖の摂取量の目安はスティックシュガー約6本分。イオン飲料は、スティックシュガー約10本分の糖分が含まれているものもありますので、基本の水分補給はお茶やお水をメインに脱水予防をしましょう。

問 町民課 保健予防係 ☎ 0965-52-7154