

河内の散策(85)

はた 畑の谷の大滝

今回は、「畑の谷の大滝」を紹介しま
す。

森林浴を楽しみながら荒谷林道を
大杉方面に登って行くと「畑の谷大滝」
の案内板があります。この大滝に行く
には、案内板の左側下方の急な屈折し
た山道を100m位下りると谷川にた
どり着きます。谷筋を約10m上ると巨
岩に沿って流れる清水と左側に巨大な
屏風岩がそびえ立ち、そして、すぐ上
方に、「畑の谷大滝」があります。

年中豊富な谷水が滝となって、約20
m上方より流れ、夏場には涼を楽しみ
避暑を満喫することができます。大滝
の右手に巨岩が覆いかぶさる光景は神
秘的で、合掌したくなるような雰囲気
をかもし出してくれています。

登り下りには足元に十分気をつけ
て、怪我の無いように注意してくださ
い。

文責 杉田精司



熱中症を予防しましょう

熱中症は高温多湿な環境に長く
いることで、徐々に体内の水分や
塩分のバランスが崩れ、体温調節
機能がうまく働かなくなり、体内
に熱がこもった状態を指します。

◆熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、
筋肉のこむら返り、気分が悪い
頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、
いつもと様子が違う

◆熱中症が疑われる人を見かけたら
・涼しい場所へ避難させる。

・からだを冷やす

衣服をゆるめ、体を冷やす(特に
首の回り、脇の下、足の付け根等)

・水分補給

水分・塩分、経口補水液(水に食
塩とブドウ糖を溶かしたもの)等
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!

佐伯区健康長寿課
☎082(943)9731

寄付のお礼

白川町内会の白井淳子様より香典
返礼として、ご寄付を頂きました。
誠に有難うございました。社協活動
に役立たせて頂きます。

河川クリーンキャンペーン のお知らせ

7月23日(土)午前中に表記河川ク
リーンキャンペーンが実施されます。こ
の事業は佐伯区全体で実施されま
す。昭和58年から始まったと言われて
います。河内の川も河内地区住民自
らの手で、散乱ゴミ等の回収をして豊
かな自然を守り続けてきました。今年
も美しい豊かな河内川の自然を守り
育てていく意識の高揚と、環境保全意
識の大切さを住民皆さんで実践したい
と思います。実施要項、協力依頼は町
内会回覧にてお願いします。ご協力の
程よろしく願います。

河内地区公衛協 日本治男

7月の行事



- 2日(土) 花の植栽
- 4日(月) 売却資源ゴミ収集日
- 5日(火) 転倒予防教室(魚切)
- 8日(金) まごころ弁当
- 12日(火) 転倒予防教室(魚切)
- 16日(土) 社協部長会・会報委員会
- 18日(月) 売却資源ゴミ収集日
- 22日(金) まごころ弁当
編集会議
- 23日(土) 河川クリーンキャンペーン
- 26日(火) 転倒予防教室(魚切)
- 27日(水) 親子水遊び



私の思い

小さな「しあわせ」

私にも初の孫娘ができて、7
月で満2歳になります。

孫は子より可愛いと聞いており
ました。が、まさに、そのとおりで
す。何をしてもその動作ひとつひ
とつが、可愛い以上のなにもで
もありません。今年4月から保育
園に通い始めて、喋る言葉も圧倒
的に増えてきました。大勢の子や
保育士さんと過ごすせいか、社交
性も出てきたようです。

妻とは、普段、ぶつかり合う場
面もありますが、孫の話になると
無条件にお互い頬が緩みます。こ
れが、小さな「しあわせ」とい
うものなのかなと話しています。

突然ですが、人が「しあわせ」
を感じる瞬間とは、どんなもので
しょうか。大きなしあわせ、小
さなしあわせ、人それぞれにあると
思います。地位、名誉、お金がある。
美味しいものを食べる。いい友達
がいる。楽しい趣味がある。歌が
うまい。スポーツが得意等々。

現代社会においては、事件、事
故、スキャンダル等が毎日のよう
に報道され、また、景気の先行き
も不安定で、「しあわせ」を感じ
る場面は多くないように思われま
す。でも、小さな「しあわせ」は、
案外、すぐ身近にあるのかもしれ
ません。

河内公民館長 湯出原 宏