

河内の散策(93)

河内第一公園

今回は、河内地区で一番広い公園である「河内第一公園」を紹介し

ます。中郷の市営住宅近くにある、河内第一公園は、樹木やベンチが沢山あり、広々としたところで、子育ての方からお年寄りまで、ベンチに座りゆっくりとくつろぎ休むことができます。また、広い広場には、スベリ台やブランコ、そして、ゆとりのあるトイレがあります。幼児や児童も安心して楽しく遊ぶことができますので、散歩しながら立ち寄られることをお勧めします。

平成29年度には、児童館前〜下城の4kmの道路が完成予定です。

文責 杉田 精司



便所



花粉症について

花粉症とは

花粉症は、花粉に対して人間の体が起こすアレルギー反応です。主に、「アレルギー性鼻炎」「アレルギー性結膜炎」があります。

花粉症の治療

薬剤を上手に使い分ければ、花粉が多い年でも約5〜6割の患者さんが大きな副作用もなく、花粉症の症状がほとんど出現せずに、高いQOLを保ったまま花粉飛散の季節を過ごせることが分かっています。

花粉症の症状が起こりはじめたごく初期では、鼻粘膜にまだ炎症が進んでおらず、この時期に治療を開始すると粘膜の炎症の進行を止め、早く正常化することができるため、花粉症の重症化を防ぐことができます。

日頃から気をつけたいこと:

正常な免疫機能を保つために、睡眠をよくとること、規則正しい生活習慣を保つことが重要です。また、鼻粘膜の状態を良くするように、喫煙は避け、悪化の因子であるストレス、睡眠不足、飲みすぎなどを抑えることが必要です。

花粉の季節を少しでも快適に過ごすことができるように、早めの予防を心掛けましょう。

佐伯区保健福祉課保健指導係
☎082(943)9733



歩

社協では、この春より体協と共同で、地域の健康を増進するために「ウォーキング」に取り組みます。春です。みんなで歩きましょうか?ご参加お待ちしております!!

正しい歩き方講座

日時 3月16日(木)
14時〜15時30分
場所 河内公民館2階集會室
講師 館野 美栄子さん
(佐伯区スポーツセンター館長)
申込み不要
歩ける服装、靴で来てください。

健康ウォーキング会

日時 3月25日(土)
午前10時〜12時
場所 魚切ダム周辺
健康ウォーキングコース……5km
らくらくウォーキングコース……2.5km
集合 魚切ダム9時30分
もしくは、公民館9時10分
(車で送迎します)

申込み 町内会回覧に記入

持ち物 飲み物、タオルなど
雨天の場合は中止

みんなで風景を見ながら、体を動かしてませんか? 気持ちがいいこと間違いなしです。



私の思い

窓山

「高くそびゆる 窓山の高嶺の花を するべにし」と歌われる河内小学校の校歌いつ聞いても新鮮な歌詞である。今年の窓山は大雪に二度見舞われたと記憶している。いつも凛とどっしりし季節を感じさせる山であり、中学生のころより幾度となく登った窓山だが雪の降った窓山に登った記憶はない。しかし、今年は年のせい何か何故かしら雪山が美しく凛々しく思えた。



季節を感じさせると書いたのは四季折々の風情を物言わず感じ取ることができ、寒い冬も堂々とあれ、春が来れば山桜が優しく、暑い夏は揺れるがごとく太陽と向き合い、そよ風の秋は恥ずかしそうに赤く燃え、自然との対話を教えてくれる。団塊世代の私には、季節と共に田畑を耕せよと教えてくれる道しるべの様だ。 何気なく見る窓山は今日も何かを語りかけてくれている。

公衛協 日本治男