

行事案内

ラジオ体操

- ♪都営下馬アパート第一集会所広場
7月21日(日)～7月28日(日)
- ♪西澄寺
7月20日(土)～7月28日(日)
- ♪野沢公園
7月20日(土)～7月31日(水)
- ♪下馬公園
7月21日(日)～7月30日(火)
- ♪鶴ヶ久保公園
7月21日(日)～7月31日(水)
- ♪下馬中央公園
7月21日(日)～7月30日(火)
- ♪旭小学校
7月22日(月)～7月31日(水)

おまつりなど

- 駒繫神社
泣き相撲 8月4日(日)
おまつり 9月14日(土)、15日(日)
- 野沢稲荷神社
おまつり 8月24日(土)、25日(日)

ありがとうございました

日赤活動資金募集結果 令和6年6月現在
下馬東分団 0円
下馬西分団 540,060円

一本の カサブランカ 浜けたれば
月籠 手を貸しくるる 人は誰
田舎より 茶送り来し 誕生日
どんぐりを 夫の土産に 三つ四つ
五月来る 働き者の 洗濯機
亀井 敦子
田中 徹子
金子 二郎
斎藤 久代
草薙 小夜子
高貴な香り

子ども会

☆夏休み親子お楽しみ会
7月26日(金) 午前10時～ 下馬区民集会所

盆踊り

☆龍雲寺駐車場(野沢龍雲寺花園会)
7月26日(金)、27日(土) 午後6時～
※雨天時は、28日(日)

☆こどものひろば公園(下馬2丁目北町会)
8月3日(土) 午後6時30分～
4日(日) //



少年野球大会

☆第53回下馬地区少年野球大会
7月20日(土) 午前9時～ 世田谷公園野球場

※各イベントは、変更・中止となる場合があります。

ご協力をお願いします

社会福祉協議会会費を募集しています。
皆様からいただいた会費は高齢者、障害のある方、子どもなどに対する地域福祉の活動資金として使われます。地域のより良い明日の為に、社会福祉協議会会員への加入をお願いします。

一般会員 年間 300円以上
特別会員 年間 5,000円以上

世田谷区社会福祉協議会
世田谷地域社協事務所
TEL:03-3419-2311

編集後記

猛暑・酷暑・命にかかわる暑さ、年毎に暑さを表す言葉が過激になっていますね。

それともこれも地球温暖化のせいなのか、冷房をつけながら、あれやこれやと思いをめぐらせる日々です。

科学の発達で人々の暮らしは便利になってはきたけれど、それに伴って弊害もまた生まれる、そんな矛盾の中で生活している私達。今夏の暑さをどう乗り切るか、皆様のお知恵拝借です。Y・I 記



あおぞら

第 7 1 号

令和 6 年 7 月

発行：下馬地区町会自治会連合会

事務局：下馬まちづくりセンター
(3424) 1781

この「あおぞら」は、下馬・野沢地区各町会・自治会の活動内容や地域の話題などを取り上げ、地域のネットワークづくりに役立てることを目的とした地域情報紙、いわゆるミニコミ紙です。皆様方に親しまれるミニコミ紙になりますよう、各町会・自治会から選出された編集委員一同努力してまいります。これからも皆様方より一層のご支援をお願い申し上げます。

駒繫小学校 校長先生挨拶

「気持ちのこもったあいさつ」
「礼儀正しい行動」ができる
子どもたちを育てたい。

ささき かつじ
駒繫小学校 校長 佐々木 克二

4月に駒繫小学校に着任いたしました 佐々木 克二(ささき かつじ)と申します。

世田谷区立小学校では、「桜丘小学校」「東深沢小学校」そして、「駒繫小学校」で3校目となります。これまで地域の皆様方と共に築き上げた創立84年の歴史を有する駒繫小学校の輝かしい教育を継承し、更に発展させるため、教職員と共に尽力してまいります。何とぞ、よろしくお願いいたします。

本校は、『やさしく』『かしこく』『たくましく』を教育目標として設定しております。私は、この3つの教育目標の中で『やさしく』を重点目標に位置付けました。「やさしい子」とは、「他者(友だち)を大切にできる子」であり、そして、「自分を大切にできる子」であると考えます。

「気持ちのこもったあいさつ」と「礼儀正しい行動」は、他者を認め、尊重する最も基本的で大切な行動であると考えております。他者を大切にすることによって、他者から自分も大切にされることとなります。

駒繫小学校では、「気持ちのこもったあいさつ」や「礼儀正しい行動」ができる子どもたちの育成を目指してまいります。

地域の皆様方には、これまで以上に本校へのご理解とご協力を賜りたく、重ねて、よろしくお願い申し上げます。

※駒繫小学校長(写真)

今号は、世田谷区ホームページにも掲載しています。



▼世田谷区ホームページ▼

ホーム>目次から探す>くらし・手続き>まちづくり活動>ミニコミ紙>世田谷地域>下馬地区

<https://www.city.setagaya.lg.jp/mokuji/kurashi/007/005/001/006/d00037221.html>

2・3面記事テーマ『夏を乗り切る』

夏を乗り切る

気象庁より、今年は全国的に気温が高く、猛暑日が増えるとの予報が発表されています。そこで、ご近所の皆様の暑さ対策や体験談を編集委員が取材してきましたのでご紹介いたします。どうぞご参考になしてください。

脱水症状にならないために、こまめに水分補給をする。(Myペットボトルを持参して出かける)

あえて冷たい飲み物などをとらずに身体を冷やさない様にしてクーラーも極低温にしないようにして過ごす。

朝に太陽の光を浴びている。
(体内時計がリセットされて自律神経のバランスが整う)

気分が悪くなって水が飲めなければ救急車を呼ぶこと(悩んだら#7119へ)

夜は枕元に水を置いて寝る。

氷をひとかけ口に入れる。

白湯を飲んでいる(腸内環境を整える)

だらだらする。



節電には

カーテンやよしずを用いて、直射日光を防ぐ。

エアコンのフィルターをこまめに清掃する。

庭やベランダに打ち水をする。

子ども達の熱中症対策としては、お風呂に水を浅くためて水遊び。ちゃんと換気と水位には気をつけてます(見守りを忘れずに)

子ども達の夏バテ防止に、梅シロップを飲ませてます。梅のクエン酸効果で疲労回復。酸っぱさで唾液もいっぱい(大人にもおすすめ)

子ども達も



お風呂もgood

午前中の涼しい時間に散歩、洗濯、掃除等の家事を済ませ、たくさん汗をかいてから、シャワーを浴びて暑い時間はゆっくり過ごす。

汗をかいたらぬるめの、お風呂に入る。

爽快感味わうバスタイム
夏の洗髪におすすめしたいのが、ハッカ油によるクールシャンプーです。シャンプーとトリートメントを済ませた後の「すすぎ湯」にハッカ油を1〜2滴垂らすだけ。メントールの作用で多大な爽快感が得られます。また、メントール配合のボディソープを使用するのもお風呂上りすっきり爽快感に過ごせ、寝苦しい熱帯夜でも比較的よく眠りにつきますよ。ぜひお試しください!



お出かけには

暑さ対策として日中涼しいところへ避難するというのも一つの手ですね。ご存知ですか?世田谷区立下馬図書館の利用時間が増えました!涼しいところで快適に読書にいいそむのも宜しいのではないのでしょうか?

ペットボトルを凍らせておく(液体の量を減らしておく→破裂を防ぐため)

外出中は、こまめに涼しい場所で休憩をとる。(お休み処を利用)



気軽に

こちらを利用してみましょう

ご存知でしたか?



せたがや涼風マップ

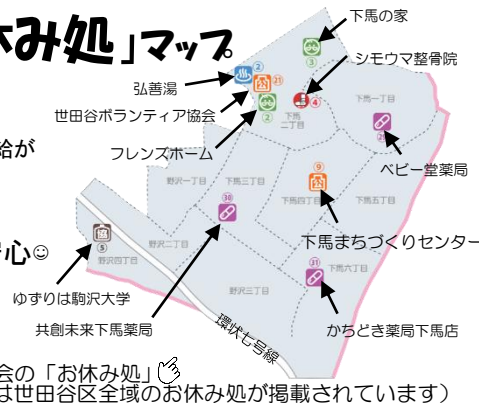
世田谷区から発行されているA4版リーフレット。熱中症予防のポイントや注意事項、お休み処の場所などの情報が盛り沢山。熱中症予防ができていますかチェックもできます。一度、目を通してみてはいかがでしょうか?下馬まちづくりセンター等で配布されています。

内容をちょっとご紹介

「お休み処」マップ

区では、施設によって気軽に休憩や水分補給ができる「お休み処」を設置しています。(今年の期間は6月17日から9月30日まで)

お出かけ前にチェックしておくと安心!こまめに休憩を取りましょう。



近隣10町会の「お休み処」(涼風マップには世田谷区全域のお休み処が掲載されています)

「お休み処」設置施設の目印は黄色の「のぼり旗」または「垂れ幕」

※詳細は「せたがや涼風マップ」をご利用ください。他にもたくさんの情報が記載されています。



▲下馬まちづくりセンター入り口

下馬まちづくりセンターでも期間中はお休み処として利用できます。ペットボトルの飲み物もいただけますよ。

皆様お身体に気をつけて、暑い夏を乗り切りましょう!