



第531号

こみゅにてい

新しいコミュニティの輪。ふれあいのある生活。
集い・学び・語らう。主役はいつでも私たち市民です。

1.使用できる人

原則として三鷹市民と三鷹に在勤在学している方です。

2.開館している時間

●平日 午前10時～午後9時
●日曜 午前10時～午後5時



発行：三鷹市東部地区住民協議会
牟礼コミュニティ・センター
三鷹市牟礼7-6-25 TEL 49-3441
https://www.mitakacc.jp/mure-cc/
印刷：株式会社 文伸 BUN-SHIN

「熱中症・夏バテ」にならないために

今年は例年より早く6月中に梅雨が明け、猛暑日の連続で暑さに慣れないうちに、連日の暑さで、体力もそろそろ限界という方も多いのではないのでしょうか。

これからの「熱中症・夏バテ」予防と「夏バテ」してしまった身体に元気を取り戻すための方法を調べてみました。

相互に関係し合う「熱中症・夏バテ」の原因とその症状は？

- * 体内の水分・ミネラル不足 = 脱水症状
 - * 暑さによる食欲の低下 = 栄養不足
 - * 暑さとエアコンによる冷えのくり返し = 自律神経の乱れ
- 「熱中症・夏バテ」を防ぐ生活習慣
- * こまめに水分補給をする

夏場は普通の生活においても、毎日2.5リットルの水分が必要です。そのうち1.3リットルは、食事から摂ったり、体内で生成されたりします。そこで、1.2リットルを飲む必要があります。水やお茶をこまめに飲みましょう。スポーツドリンクや、ジュースなど糖分の多い飲物は、糖質の分解にビタミンB1を大量に消費するため、飲み過ぎると、かえって疲労の原因になります。ビールなどのアルコールは利尿作用があるため、飲んだ量の1.5倍以上の水をさらに飲む必要があります。飲み方は、一度に大量に飲むのではなく、100～150ccをこまめに飲みます。特に起床時や、入浴の前後は、必ず飲んでください。また、屋外での活動やスポーツの後にはさらに多くの水分と、塩分などのミネラルを摂りましょう。

温度差や体の冷やしすぎに注意

外気温との温度差や体の冷やしすぎは自律神経の乱れを招きます。エアコンの風邪を直接あたらないようにし、外気温との温度差は5℃以内にしましょう。

睡眠をしっかり取る

暑さにより疲労回復や、自律神経を整えて体調不良を改善するために睡眠は欠かせません。睡眠中のエアコンのかけっぱなしは、身体を冷やしすぎ、かえって体調を崩しやすくなります。タイマーを上手に活用しましょう。(参考) 全国健康保険協会資料 (F)

みたか健康づくり

セミナー

フレイル予防講座

年齢とともに、心身の活力が低下して要介護状態になるリスクの高い状態をフレイル(虚弱)といいます。「自分の身体は自分で守る」ことをモットーにして楽しく学べる講座にしました。

一回目「あなたの元気はみんなの元気」理学療法士 植田拓也氏。二回目「しっかり食べてフレイル予防」管理栄養士 奈良理香子さん。三回目「健康の入口はお口から」歯科衛生士 田中妙子さん。詳細については裏の行事についてをご覧になって申し込み下さい。(健康づくり推進特別委員会)

「朗読に触れ、朗読に親しむ」を開催します。

朗読に親しむ

声に出して本を読むと、文章がより立体的になり、作品の理解も深まります。今回、朗読の楽しさを知っていただくため、「朗読に触れ、朗読に親しむ」と題した朗読の会を開催します。

講師は、朗読家でフリーアナウンサーの原きよさんです。前半では、声の出し方など朗読の基本について教えてもらいます。後半は、原さんが力を入れている太宰治の作品から、『お伽草紙』の中の一編「瘤取り」を朗読していただきます。この作品は、ウィットに富んだ解釈が特徴で、深い人間観察が反映された傑作です。ご参加ください。

★開催日時 9月3日(土) 午後1時30分～3時30分
★会場 牟礼CC 2階会議室
★定員 20名(申込は8月4日水)先着

葉月(八月)

「葉月」は、(はづき)と読み、旧暦(太陰太陽暦)の8月を表す言葉であったが、今は、新暦の8月の呼び名としても使われている。新暦(グレゴリオ暦)の8月下旬から10月上旬頃あたり、2022年は、8月27日から9月25日にあたる。「葉月」は、木の葉が紅葉して落ちる月「葉落ち月」「葉月」「木染月(こぞめつき)」「紅葉月(べにそめつき)」、稲の穂が張る「穂張り月(ほはりづき)」、雁が初めて来る「初来月(はつきづき)」「雁来月(がんらいづき)」「かりくづき)、南方から台風が多く来る「南風月(はえづき)」、秋の真ん中なので「仲秋・中秋(ちゅうしゅう)」「観月(かんげつ)」「月見月(つきみつき)」がある。さらに、「燕去月(つばめさりづき)」「竹春(ちくしゅん)」などもある。(F)

牟礼コミュニティ・センターの使用について

休館日 8月2日(火)・9日(火)・11日(木)・16日(火)・23日(火)・30日(火)
9月6日(火)・13日(火)・19日(月)・20日(火)・23日(金)・27日(火)

- ・団体でご利用の際は、「使用条件」等を守ってご利用ください。
 - ・来館者カードを記入してください。団体利用の場合は、当日の参加者名簿の保管をお願いします。
 - ・入館の際は、検温と手指のアルコール消毒をしてください。体調不良の方の利用はご遠慮ください。
 - ・センター内では、不織布マスクの着用をお願いいたします。
 - ・プール更衣室内までは、不織布マスク着用をお願いします。
 - ・ロビー等の個人でのご利用は、十分な距離を確保(1m程度)してください。
 - ・水分補給等でマスクを外す場合は、黙食をお願いいたします。
 - ・高齢者の浴室利用を再開しております。再開に伴い再登録をお願いしています。
- ※可能な限りの少人数、短時間での活動をお願いいたします。

広場開放日 8月6日(土)・7日(日)・13日(土)・14日(日)・20日(土)・21日(日)・27日(土)・28日(日)

体育館開放日 8月7日(日)・13日(土)・14日(日)・21日(日)・27日(土)・28日(日)

毎週日曜日 午後1時～4時30分(一般開放) 第2・4土曜日 午後1時～5時(小学生開放)

三鷹市・三鷹市東部地区住民協議会

令和4年7月21日現在

まちかど掲示板

ラジオ体操

今年の4月から、私どもの地域では、町会メンバーが中心となり近隣の広場を借りて、毎月第1・3の日曜日の朝に多世代の方が集まりラジオ体操を楽しむ機会を持つようになりました。

この活動は町会会員の希望にもとづき、実際に周囲にお声かけしていただける方々の地道な地域活動の成果として実現しました。

当該活動開始当初は「参加者の数が少なかったらどうしよう」など心配をしていましたが、初回から30名程度の方に参加していただくことができました。その後、回を追って参加者が増えて、今では40名を超える程になっています。

ラジオ体操の本来の目的である健康作りを脇に置いて、まずは活動を継続することで、普段顔を合わせる機会の少ない住民間の会話も散見できるようになりました。この活動を通じて地域住民の多様な繋がり萌芽を実感するようになっていきます。

また、このような状況を見ると、多くの方々が数年に渡るコロナ禍での生活が落ち着き、人々が集まる機会を心待ちにしていたのだと思っています。

ラジオ体操に限らず、地域における活動を継続することで多様な住民関係が生まれて、地域住民の方々の生活上の潤いや安全などに繋がるのが期待され、遠からずその成果が出ることを楽しみにしております。(I.O.)

体育館空調工事のお知らせ

三鷹市による体育館空調工事が行われるため、左記の期間、グループ利用・一般開放・小学生開放いづれも体育館は利用できません。また、期間外でも基礎工事等で、広場に工事車両や資材等が置かれることもあります。ご迷惑をおかけいたしますが、よろしくお願いたします。

令和4年9月4日(日)～25日(日)

8・9月の行事について



行事名(担当部会)	内容	日時	定員	申込み	費用・その他
市民のための活用市 エコぞうり作り (文化部会)	着ふるしたTシャツ2枚でマイぞうりができます。 講師：森眞佐子さん	8月21日(日) 13時30分～ 15時30分	10名	好評につき 受付終了	費用：100円(申込時納金) 持ち物：大人用Tシャツ2枚 (切った物)、布切りばさみ、 洗濯ばさみ1個、筆記用具 会場：牟礼CC会議室
健康測定会&体操教室 (スポーツ部会) (協力：サンドラック)	～猛暑の中、運動不足や偏った食生活になっていま せんか。健康状態をチェックし自宅のできるスト レッチを身につけましょう！～ 測定器…血压、健骨度、体組成、脳年齢、血管年齢、 ストレスチェック 栄養・薬の相談コーナーも開催します。	9月3日(土) ①13時～ 14時30分頃 ①14時～ 15時30分頃 ①・②とも内容 は同じです。	各12名	8月3日(水) 定員になり次第 締め切り	費用：無料 持ち物：体育館シューズ 会場：牟礼CC消費者活動室・ 工作室・第二会議室、体育館 ※動きやすい服装で
三鷹市との連携事業 大人向け「朗読会」 朗読に触れ、朗読に親しむ (図書委員会) (連携：三鷹市)	三鷹ゆかりの作家太宰治の作品、『お伽草子』より 「瘤取り」を朗読します。 講師：原きよさん	9月3日(土) 13時30分～ 15時30分	20名	8月3日(水) 定員になり次第 締め切り	費用：無料 会場：牟礼CC会議室
みたか健康づくりセミナー (健康づくり推進特別委員会) (共催：三鷹市)	高齢者の“虚弱”(フレイル)に注意しましょう 9日(金)…あなたの元気はみんなの元気 ～フレイル予防でずっと元気～ 15日(木)…しっかり食べてフレイル予防 ～これからも元気に食べ続けるために～ 22日(木)…オーラルフレイルを予防しよう ～健康の入口はお口から～	9月9日(金) から全3回 13時30分～ 15時	25名	8月4日(木) 定員になり次第 締め切り	費用：無料 日程：9月9日(金)、 9月15日(木)、 9月22日(木) 会場：牟礼CC会議室 ※全日程参加できる方

※新型コロナウイルス感染状況により中止になる事があります。 ※新型コロナウイルス感染症対策のため、不織布マスクの着用、咳エチケットや各自での手指の消毒・
手洗いをお願いいたします。 ※当日、発熱・咳等の症状がある場合、参加はご遠慮ください。 ※当日非接触型の体温計にて検温させていただきます。
※申込は、牟礼コミュニティ・センター事務局まで。費用が無料の場合は、電話申込できます(0422-49-3441)。実費のかかるものは、窓口のみで承ります。
※備考に別の申込先がある場合はそちらとなります。

【事前申込】ひだまりサロン・東部

日時：8月3日(水)、9月7日(水) 午後1時30分～2時30分
場所：牟礼コミュニティ・センター 2階会議室
内容：ひだまり体操や体ほぐしとおしゃべりが楽しめるサロンです。
その他：マスクの着用や自宅での体調確認等の感染症予防対策に
ご協力ください。
申込み：先着15名
申込み先・問合せ先：三鷹市健康福祉部地域福祉課 地域ケア推進係
ケアネット・東部事務局 ☎ 45-1151 内線 2662

◆ 総務部会・東多世代交流センター 連携事業 ◆ 8・9月の「ひよこちゃんランド」

日時：毎週金曜日 午前10時～正午
場所：牟礼コミュニティ・センター 遊戯室・幼児室
対象：0、1歳児親子
利用人数：20組程度(施設利用ルールに基づき制限させていただいております)
*状況により、中止・日程や内容を変更する場合があります。
*開催当日の様子により、利用時間を制限させていただく場合があります。ご了承ください。

◆ 総務部会・東多世代交流センター 連携事業 ◆ 8月の「小学生居場所づくり」

日時：8月26日(金) 午後2時～4時30分
場所：牟礼コミュニティ・センター遊戯室
対象：小学生



防災 // 浸水の危険性

東部住区は、かつて田んぼだった場所や暗渠化された用水路
など低い土地や水の出る場所があります。
浸水ハザードマップで、自宅や学校、よく行く場所の浸水被
害予測を確認し、避難経路や避難先を検討しておきましょう。

https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/034/attached/attach_34182_7.pdf

広告募集

● 料金 一区画
(縦書14字×9行以内)
● 三〇〇〇円
● 締切り：毎月1日
翌月号に掲載します。

井の頭公園の歴史と生きものを 伝える好評2冊

井の頭公園100年写真集
ハンディー版
新たな貴重な資料が
話題的に!

- A5判変形
- 196頁
- 1,500円+税

井の頭公園いきもの図鑑
改訂版
この5年間の劇的な
変化を反映!

- 編著 高野文
- 四六判変形
- 256頁
- オールカラー
- 1,600円+税

BUN-SHIN 株式会社 文伸 TEL 0422-60-2211
ぶんしん出版 FAX 0422-60-2200

やっとなつた! 私のくすり (保存版 捨てない!)

つばめ薬局

処方せん調剤・くすり
薬剤師募集中

東京都三鷹市牟礼2-14-25
TEL 0422-44-3933
FAX 0422-46-3600
(営業時間) 9:00～19:00
(休日) 日・祝日・(土午後)

家族葬専門葬儀社のもと祭典

家族葬ならおまかせください
資料請求・事前相談はお気軽に!

☎ 0422-57-7876 (24時間受付)

【三鷹本社】三鷹市下連雀7-6-29-103
【吉祥寺支店】武蔵野市吉祥寺南町4-9-9-101

のもと祭典 検索

オフィスのことなら
何でもご相談ください

城西リコピー株式会社

〒181-0012
三鷹市上連雀8-4-15
TEL 0422 (49) 8850
FAX 0422 (47) 2444

どんなに小さな
工事でも
おまかせください

丸栄建設株式会社

一級建築士事務所
新築・建替・リフォーム・土地

〒181-0002
東京都三鷹市牟礼5-1-3
TEL (0422) 48-1289 (代)
FAX (0422) 49-1207
<http://www.maruei-it.co.jp/>

オフィスビル・マンションの
快適・安全ネットワーク

株式会社 大建総業

東京都豊島区巢鴨1-18-10
三喜ビル5階
03-3945-0997 (代表)

水廻りのアドバイザー

水漏れの修理
蛇口の交換から
リフォームのご相談。
水道管の洗浄(お掃除)などの
専門工事まで。
お気軽にご連絡ください。

株式会社 浅水商会
☎ 0422-47-7728

JA東京むさし
信頼が心をつなぐ
JA東京むさし
東京むさし検査

貯金も

「日帰り招待旅行付き
大型定期預金」や「金
利上乗せ型の定期貯金・
定期積金」など

ローンも

「金利軽減住宅ローン」
や「マイカーローン」、
エコ商品購入資金専用の
「エコ・ローン」など

共済(保険)も

ひとの共済、建物の共
済、くるまの共済、傷
害共済など

JA東京むさし 三鷹市牟礼2-11-14
牟礼支店 ☎ (0422) 44-7341