

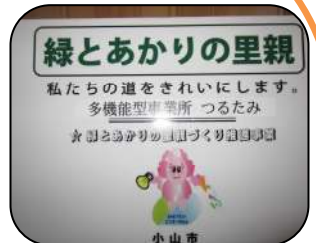
社会貢献とパステル

石橋須見江

- ・「緑とあかりの里親」制度の小山市からの委託事業・野木町佐川野地区の花壇の管理
- ・小山消防署によるのぎ救急ステーション認定（AEDの地域のための活用）
- ・法務省保護局による社会貢献活動（立ち直りを助ける社会のちから）・・・23年度3回実施
- ・町内のカーブミラー清掃活動（明るい社会作りと共催）・ミュージック・ケアによる高齢者サロン訪問などパステルの皆さんは、「笑顔」をとおして地域と会話をしています。自助・共助・公助と言いますが、ほんのささやかなことから。自分たちで出来ることからスタートしましょう。

「^{みどり}緑と^{さとおや}あかりの^{せいど}里親」^{そんじ}制度をご存知ですか？

パステルでは、本年度小山市より「小山市間々田美しが丘の花壇」と「パステル通り」を「^{みどり}緑と^{さとおや}あかりの^{せいど}里親」として委託されました。この事業は企業、団体が、市道の緑地帯を対象に定期的に清掃、緑化等の美化活動を行う里親制度です。この制度により、パステル前の道路は、つるたみの皆さんの花をホーム宙の皆さんが飾ってくださいます。散歩の方々が「きれいですね」と笑顔で声をかけてくださいます。



パステルの前の道路です。看板に気づきましたか？



美しが丘花壇の整備の様子



「ごくろう様！」と声をかけていただくと、元気が出るつるたみの皆さん！

野木町との契約によるゆーらんど花壇の整備、佐川野地区交差点の花壇整備をボランティアで行っています。きれいな花がたくさん咲いていますので、ぜひ散歩してみてください。



ゆーらんど花壇の様子



マリーゴールドを沢山移植しました。



佐川野の交差点は色とりどりの花が咲いています。

7月の予定

- 【行事】7/8 スカイツリー観光 7/15 いちばん星ありがとうまつり
7/16 保護者清掃活動及び野木地区カーブミラー清掃 7/30 総合避難訓練
【参加イベント】7/7 卓球大会 7/8 サンアピふれあい祭り 7/14 ゆめ特売 7/20～22 ひまわりフェスティバル 7/21. 22 野木煉瓦窯公開 7/24 とちぎアピリンピック 7/28 小山サマーフェスティバル
【ボランティア】7/5 しらかし会 7/25・26 野木サマーボランティア 7/30 小山南高校

なつ かいてき す 夏を快適に過ごすためのポイント

暑い日が続いています。熱中症や夏バテに気をつけていますか？

夏を快適に、健康的に過ごすために、おしゃれなパステルのみんなの服装と共にあなたもチェックしてみましょう！

あなたはいくつ当てはまりますか？

- 暑い時は半袖になっていますか？
- 汗が出た時はタオルで拭いていますか？
- 毎日お風呂に入っていますか？
- 毎日髪の毛を洗っていますか？
- 洋服は毎日洗ったものを着ていますか？
- 外出時には帽子を被っていますか？
- 飲み物は持ち歩いていますか？
- 好き嫌いをせず、ご飯をバランスよく食べていますか？
- クーラーのかかった部屋にはかりませんか？
- 睡眠時間はたっぷりとれていますか？



おしゃれ自慢が集まりました

作業する時も帽子を被り
アームカバーで日焼け対策
もしています。



足もとも涼しく！

明るい色の
通気性の良
いポロシャツ
です。



暑さに負けないポイント

暑い季節を乗りきり、病気を予防するためには規則正しい生活を送ることが何より大切です。

食事…朝食を抜かないこと。できるだけ一定の時間に3食きちんと摂りましょう。汗をかいたら必ず水分を補給しましょう。

睡眠…夜ふかしせず、たっぷり睡眠時間をとって、疲れを翌日に持ち越さない。

運動…適度な運動は、生活にリズムをつけ、ストレス解消や食欲増進にも有効です。朝と晩の日差しが弱く涼しい時間帯に軽い運動をしましょう。

入浴…ぬるめのお湯にゆっくり入ることは、自律神経の働きを整えて、心も体もリラックスさせます。

涼しくも、カッコよく決めました。また、かわいくも個性を生かした夏服を着ています。

