

TONTON

まなぶはたのしい。

2020
7
No.381



熱中症×新型コロナウイルス
サクレポ再開
おすすめ講座&図書館の魅力とオススメ本の紹介

江北地域学習センター・体育館・図書館
江南コミュニティ図書館

今年は「熱中症×新型コロナウイルス」 新しい生活様式を取り入れ予防しましょう

<熱中症とは>

高温環境下で体温を平熱に保つために汗をかくことで、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして、発症する障害の総称です。

当施設で運動・スポーツができる施設として代表的なものが体育館やトレーニングルーム（6/8現在体育館は団体利用のみ、トレーニングルームは当面休止）です。

習慣や運動不足解消のために運動して汗をかくことは大切ですが、この時季に運動をする方は特に熱中症に注意しなくてはなりません。

今年の夏は新型コロナウイルス対策をしながら初めて迎える夏ですので、熱中症予防には「新しい生活様式」を取り入れましょう。

感染防止の3つの基本である

- ① 身体的距離の確保
- ② マスクの着用
- ③ 手洗い

を行い、3密（密集・密接・密閉）を避けて、熱中症をしっかりと予防していきましょう。

7月は「熱中症予防強化月間」

7月は、熱中症にり患する方が急増するため、熱中症予防強化月間となっています。昨年は近年の酷暑を受けて、8月末まで延長しました。毎年記録的な暑さを更新している昨今ですので、対策を自らで行い、予防することが必要となってきます。

今年は3月より区内の屋内外の施設が使用休止となり、各方面で運動・スポーツで体を動かす機会が失われてしまった方が多いかと思われます。そのため、体調や体力面で落ち気味の方もいらっしゃるかもしれません。活動を再開したい時期ですが、体を動かしても「まだいける」と思わず、体力に余裕を持って楽しんでいただきたいと思います。

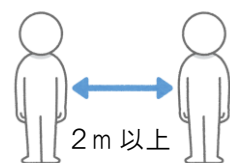
今年の熱中症は新型コロナウイルスとともに予防・対策

① 暑さを避ける

- ・涼しい服装にする
- ・エアコンをうまく利用する（無理に我慢しない）
- ・感染予防のため、換気扇や窓を開け、換気する
※ 一般的な家庭用エアコンは空気を循環させるだけで、換気は行いません

② 適宜マスクをはずす

- ・気温、湿度の高い中でのマスク着用は、要注意
※ 心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度が増えたりする場合あり
- ・マスク着用時は負荷のかかる運動、作業をしない
- ・屋外で、人と十分な距離が確保できる場合にはマスクをはずす



③ こまめに水分補給

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり、1.2リットルを目安に補給
- ・大量に汗をかいたら、塩分補給する
- ・マスクをしていると、のどの渇きが分かりづらいのでこまめに水分を取る

④ 日頃から健康管理

- ・日頃から体温測定、健康チェックをする
- ・体調が悪く感じたら、無理せず自宅静養する
- ・熱やだるさが2日程度続いたら、医療機関を受診する

⑤ 暑さに備えた体力づくり

- ・暑くなりはじめの時期から、無理のない範囲で毎日30分程度の運動を心がける
- ・暑さに負けない体力をつけ、免疫力を高める



キマグレ散歩②

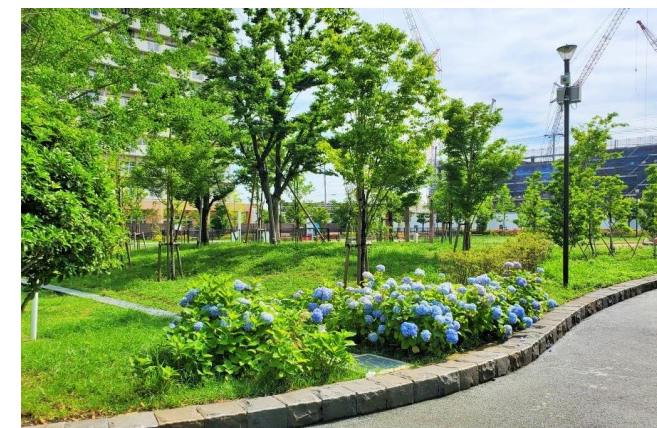
（江北平成公園～おしべ通り～
上沼田南どんぐり公園～江北センター）

今年は平年よりも3日ほど遅い梅雨入りを迎えました。今日はいつもより早く目が覚めたので、早めに家を出て、少し違うルートを散歩して江北センターへ向かうことに決めました。

北千住からコミュニティバスはるかぜに乗り、おしべ通りのバス停留所で降りました。近くに、江北平成公園があるので、足を運びました。この場所は、ウォーキングコースもあり、歩いている方がちらほらいました。私も園内をぐるりと一周、早起きは良いものだ実感しました。

植物の緑に目を癒されつつ公園を後にします。次は、おしべ通りを環七方面へ北上、スーパーマーケット駐車場の角を左折、程なくして上沼田南どんぐり公園まで到着です。園内にはかわいらしいどんぐりがモチーフの遊具（ベンチ？）があります。上から見るとどんな感じだろうと興味があり、某航空写真をWEBで見ると園内にどんぐりが落ちているみたいでユニークでした。

この日は真夏日になる予想で、徐々に気温は上昇。江北センターへ到着する頃にはじんわりと汗ばむほどでした。それでも、朝の散歩は気持ちがいい。





突撃レポーター
オオヤン

サークル活動レポート「サクレポ!!」とは
レポーターオオヤンによる
サークル突撃取材のことである!

No.91 「鉛筆一本で楽しめる芸術」



〔写真〕代表作品『銀座の街』



〔写真〕代表からポイントを教わる会員



〔写真〕真剣なまなざしで描いています。

4月号以来のサクレポです。今月は「虹の会(絵画)」を取材しました。虹のように美しく描けるようになりたいという思いが込められた名前です。

会場では、会員がソーシャルディスタンスを保ちつつ、久々の再会と活動を楽しんでいました。個人の感性やペースを大切にこの会は、油彩画、水彩画、鉛筆画など自分の好きな種類の絵を描くことができます。

結成当初からの会員が多く、毎年、東京都美術館で行われる『創彩展(そうさいてん)』に数々の作品を出展しています。内閣総理大臣賞をはじめ、多くの賞を受賞した会員もいます。

「初心者や経験者に関係なく、絵を描くことが大好きな者同士が集まって活動している」「活動は屋内だけでなく、屋外での風景写生も行っているの、本当に楽しく絵を描くことができるよ」と会員の皆さん。

絵を描く時に大切なこと、それは精神を落ち着かせて自分自身と向き合うことです。スケッチブックと鉛筆があれば、すぐに体験ができますので、『絵画』という表現方法で、日常から心を解き放ってみましょう。

※ 1階ロビーに作品を展示しています。新作ができるたびに入れ替えています。

団体 詳細

虹の会(絵画)

入会金 / 0円 月会費 / 1,000円
活動日 / 隔週日曜日 活動時間 / 午後1時~4時30分

その指に想いを込めよ！ おはじきサッカー体験記 @江北

番外編
体験会を再開します

新型コロナウイルスの影響により、3月より区内地域学習センターは休館となっていました。6月より施設利用が段階的に再開となりました。そして、7月からは毎月開催しているおはじきサッカーの体験会も再開することが決定しました。

いつもであれば、担当のオオヤンが体験会や他のセンターへ出向き、強敵と対戦してくるなどの体験記をお伝えしていますが、ここ3ヶ月は活動できずにいたので、今回は番外編となります。

体験会再開が決定した日、期待を感じる一方で担当として不安な表情を滲(にじ)ませるオオヤン。

「消毒はどのようにしようかな」
「大声を出してはいけないけど、ゴール決めた時に思わず大きめの声が出たら、まずいですね…」
「休館前に来ていた小学生や中学生の子たちはまた来てくれるかな…」等々心配は尽きません。

休館前によく参加してくれた皆さんにはまた来て欲しい、そして、まだやったことのない皆さんにもぜひ、参加してほしいと思っています。オオヤンもなまってしまった腕前を取り戻して待っています！またの体験記でお会いしましょう。

※ 7月以降の体験会では安心・安全に参加できるように消毒等細心の注意を図って開催していきます。



(つづく)

消防 NEWS

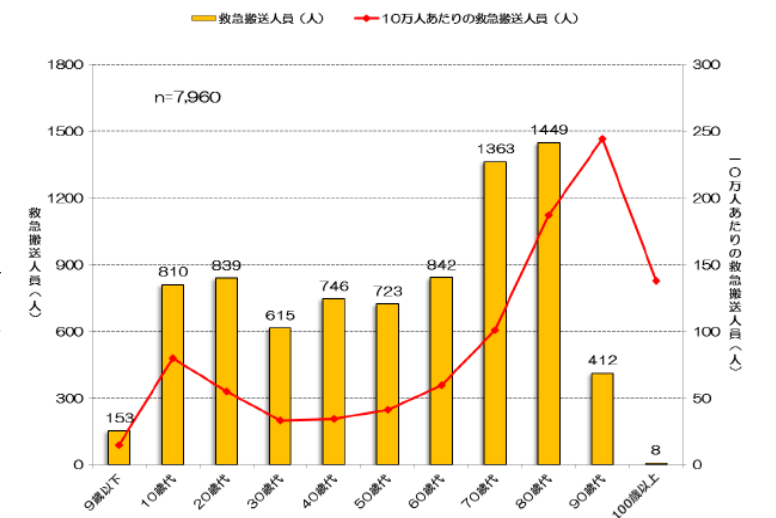


《運動・スポーツ中だけではありません》
室内での熱中症にも注意です！！

2ページの特集では運動・スポーツ中での熱中症について紹介しましたが、実は自宅の中でも熱中症の危険はあります。

救急要請時の発生場所では、住宅等居住場所が全体の4割を占め最も多くなっています。年齢別で見ても、65歳以上の高齢者が全体の約半数を占め、そのうち約7割が75歳以上の後期高齢者でした(右図参照)

室内で過ごす時間が多くなっているこの頃ですので、室内での熱中症にも気を付けましょう。



【問い合わせ先】



西新井消防署ホームページ **西新井消防** で検索

<西新井>消防署 03-3853-0119 <大師前>出張所 03-3886-0119

<上沼田>出張所 03-3855-0119 <本木>出張所 03-3889-0119 <舎人>出張所 03-3856-0119

6/26(金) まなぶは たのしい 受付開始講座一覧

申込み方法
(窓口・電話) 6/26(金) 午前9時～午後8時
(インターネット) 6/26(金) 午後1時より受付開始

センターホームページでも  江北地域学習センター  検索
ご覧いただけます。 <https://tme-adachi.com/kohoku/>

※ 費用は教材費、保険料が含まれるものがございます。



怪談くらぶスペシャル



7/22(水)
午後3時30分～4時30分
無料
8人
小学生

子どもクラシックバレエ(9日制)



8/7～10/9の毎週金曜日
(8/14除く)
午後5時～6時
6,030円
14人
6歳から小学3年生の女の子

夏休み電気教室 野菜電池を作ろう



8/13(木)
午前10時～11時30分
150円
20人
小学生
(小学3年生までは保護者同伴)

ママの産後骨盤ケア& ベビーマッサージ



8/5・19・26の各水曜日
午前9時40分～10時40分
1回1,010円
各4組
あんよができる
11カ月～2歳の子どもと母親

ママの骨盤ケア& 親子ふれあいタイム



8/5・19・26の各水曜日
午前11時10分～午後0時10分
1回1,320円
各4組
2～10カ月の子どもと母親

親子ヨガ 産後の骨盤をセルフケア



8/4(火)・18(火)
午後1時～2時
1回460円
各7組
3カ月～1歳5カ月の
子どもと母親

姿勢シャキッと教室



8/25(火)
午後1時～2時
560円
14人
16歳以上

体幹ピラティス(各3日制)



(A) 8/19、9/2・16の水曜日
(B) 8/26、9/9・23の水曜日
午後3時30分～4時30分
各1,350円
各10人
16歳以上の女性

身体を癒やして女子力UP ナイトピラティス(3日制)



8/7・21・28のいずれも金曜日
午後7時～7時50分
2,340円
14人
16歳以上の女性

ガーデニングサロン in 江北



8/27(木)
午前10時～11時
無料
10人
どなたでも(※当日参加も可)
(小学3年生までは保護者同伴)

7月開催のサロン講座

当日参加型講座です。
ご予約は不要!

ビーズアクセサリ 手づくりサロン



7/10(金)・24(金)
午後3時～7時(入退室自由)
300円(1個作成につき)
各10人
小学生以上の方
(小学3年生までは保護者同伴)

おはじきサッカー体験会



7/12(日)・27(月)
午後3時～4時30分
無料
各4人
どなたでも

新型コロナウイルスに感染拡大に伴う 講座・イベント開催及び中止対応の延長について

6月1日より施設利用が順次再開となり、当月号に掲載している講座を開催予定として
います。施設の利用にあたっては諸々の条件があるため、定員や時間において変更になって
いる講座があります。未掲載分の講座・イベントも順次再開に向けて調整を行って
いますので、今しばらくお待ちください。

今後の状況によっては当月号に記載の講座も中止になる可能性があります。参加を予定
しているお客様には大変申し訳ございませんが、ご理解とご協力をお願いいたします。

Event

7/22 (水)

怪談くらぶスペシャル

こわいおはなしを聞いて涼しくなった後は、
ヨーヨー釣りやスーパーボールすくいをして
楽しもう♪

- 【時間】午後3時30分～4時30分
- 【場所】江北センター 2階 和室
- 【対象】小学生以上
- 【申込】6/26(金)～事前申込
センター窓口または電話 03-3890-4522
- 【費用】無料 【定員】先着8人



Pickup

雑誌のリサイクル

令和2年3月～6月までに保存期限が切れた
雑誌をリサイクルします。
7月は週に1回、内容を入れ替えて提供いた
します。

- 【日時】7月の毎週木曜日 午前10時から
- 【場所】江北図書館内



Event

8/2 (日)

江南こども平和映画会

野坂昭如原作アニメ映画「キクちゃんとオオカミ」
を上映します。家族とはぐれてしまった小さなキクち
ゃんが出会ったのは、年老いたオオカミでした。

- 【時間】午後2時～3時
- 【場所】江南センター大広間にて
- 【費用】無料 【対象者】どなたでも
- 【先着】15名



江北図書館の休館日 7/20(月)・31(金)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベントが中止になることがあります。
詳しくはそれぞれの図書館にお問い合わせください。

Pickup

2020年の課題図書

今年も青少年読書感想文全国コンクールの
課題図書が発表されました。課題図書は毎年
人気なので、予約をして待っている人が多く、
なかなか順番が回ってこないこともあります。

図書館の中だけで読める本も、それぞれ1冊
ずつ用意しているので、こちらも利用してくだ
さい。

読書感想文を書くときに、参考になる本もあ
るので、ぜひいっしょに借りてみてね！



Pickup

『おもしろい本あつまれ！』を読もう！

今年も楽しく読みごたえのある本がたく
さん！

足立区立中央図書館の児童書担当が選ん
だおすすめ本リスト『おもしろい本あつま
れ！』を図書館で配っています。

「次に何の本を読もうかな？」「どんな本
を読めばいいのか分からない！」という人
はぜひ手に取ってみてね！



選手を支えるスポーツ義足

パラリンピックで活躍する選手たちの義足は板のような独特な形をしています。スポーツ義足と呼ば
れ、日常生活をするための義足とは異なり、走ったりペダルをこいだり跳んだり、特別な動きに耐えら
れるように今の形に進化したそうです。

義足を作るのは義肢装具士と呼ばれる職人です。人間関係のように義足にも合う合わないがあり、つ
ける人の体形や好み、性格を知ること義足を作る上ではかかせません。その人にピッタリのもので出来
るまで何度も調整をおこない、作り直します。

来年開催予定の東京パラリンピックでは、選手こだわりの義足にも、ぜひ注目してみてください。

参考文献：『オリンピック・パラリンピック大百科6』日本オリンピック・アカデミー/監修 小峰書店
『パラリンピックの楽しみ方 ルールから知られざる歴史まで』藤田 紀昭/著 小学館

本散歩 小説



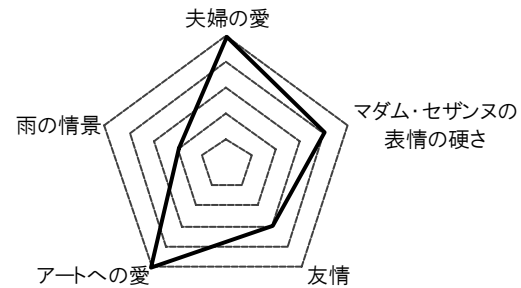
フレッドは妻とデトロイト美術館をよく訪れていた。そして妻亡き後は、セザンヌが自身の妻を描いた肖像画《マダム・セザンヌ》が彼の一番の「友だち」となっていた。

ある日、市の財政破綻により美術品の売却案が報じられる。売却されれば美術館そのものの存続も危ぶまれる。「友だち」を救いたいと願うフレッドがとったある小さな行動が美術館を救う道につながる。

2013年、実際におきたデトロイト美術館の危機をもとにした物語。

『デトロイト美術館の奇跡』

原田 マハ/著 新潮社
2016年出版



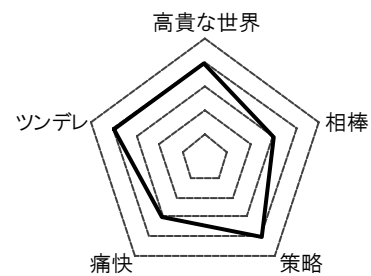
本散歩 Teens



平安時代、中国から船で日本に連れてこられた一匹の黒猫が、ある役人の目に留まり、大宰府から都に戻る土産として天皇に献上されました。その後、天皇からその息子の定省（さだみ）に黒猫は預けられます。いかにぐうたら生活ができるかばかりを考えていた黒猫ですが、周囲の人間関係を読み取りながら、朝廷の中枢を担う人間たちの争いに定省と共に巻き込まれていきます。黒猫の目線で描かれていて、歴史に興味がない人でも、すんなり読むことができます。

『天邪鬼な皇子と唐の黒猫』

渡辺 仙州/著 ポプラ社
2020年出版



『おにいちゃんといもうと』

シャーロット・ゾロトウ/文 おーなり 由子/訳 はた こうしろう/絵 あすなる書房

おにいちゃんは うそばかり ついて、いつも いもうとを なかせてしまいます。あるとき、いもうとは むちゅうで「よる」のえを かきました。たのしくて おにいちゃんに いじわるされても へっちゃらです。いもうとが なかないので、おにいちゃんはいっしょに えを かくことにしました。けんかばかりしていても、きょうだいは仲よし。かわいらしい絵本です。



ほんさんぽ えほん

『その景色をさがして』

中山 聖子/著 PHP 研究所 高学年～

トーコは平凡な自分と、特技や部活で輝く友人たちを比べて悩んでいた。ある日、母の遺品から一枚のハガキを見つける。母が見せたい景色があると話していたことを思い出す。トーコは母の事を探るうちに、母が内向的で不器用な性格で苦労していたことを知る。トーコは家族や友人たちに支えられ、自分にけじめをつけていく。

最後、母の思い出の場所の美しさや、トーコの成長ぶりに胸が熱くなる。

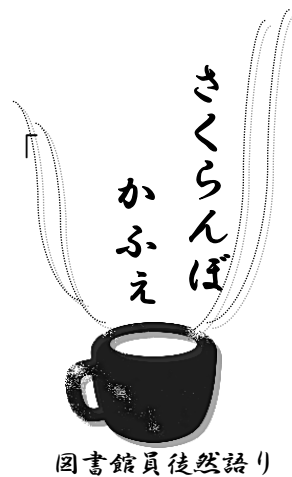


本さんぽ よみもの

ラジオ体操と階段昇降のススメ

長く続いた「ステイホーム」で、体力の衰えや体重の増加が心配な方もいらっしゃると思いますが、私もそのひとりです。在宅勤務だった夫に付き合うウォーキングでは、私の方がバテ気味です。そして家族といっしょの夕飯はついつい食べ過ぎて体重増加。健康面からも見た目からも「これは何とかしなくては」と始めたのが、ラジオ体操とエレベーターを使わない階段の昇降です。ラジオ体操は、動きのポイントを意識して行うとかなりの効果が期待できるとのことなので、しばらく続けようと思います。

『JAL 健康管理部 本気の！ラジオ体操講座』 KADOKAWA/編著 KADOKAWA
『素晴らしきラジオ体操』 高橋 秀実/著 小学館



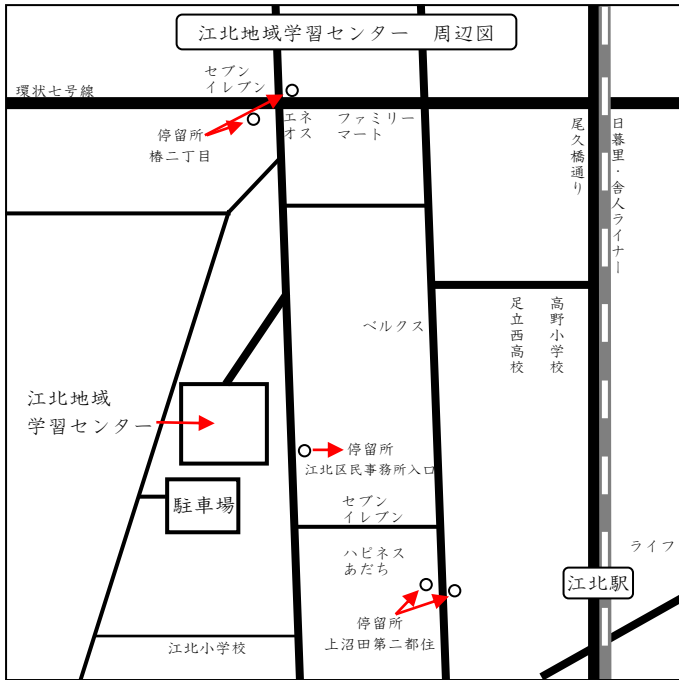
みどりいろに なった
あおくんときいろちゃんは
どうやって もとの すがたに
もどったのかな？

この本をよんで、
クイズにチャレンジ！

『あおくんときいろちゃん』

レオ・レオーニ/作 藤田 圭雄/訳 至光社

こたえは 8 ページにあるよ！



交通機関案内

【江北地域学習センター】

- ・日暮里・舎人ライナー「江北駅」より徒歩 15 分
- ・都バス、東武バス、国際興業バス「橋二丁目」下車 4 分
- ・コミュニティバスはるかぜ 6 号「上沼田第二都住」下車 10 分
- ・コミュニティバスはるかぜ 11 号「江北区民事務所入口」下車 2 分

【江南センター】

- ・都バス「宮城都営住宅前」下車 5 分
- ・コミュニティバスはるかぜ 8 号「江南センター」下車すぐ



ホームページ



フェイスブック

各学習センターで、14センターすべてのミニコミ紙がご覧になれます。

とんとん TONTON 7月号

2020年7月1日 発行

発行者 江北地域学習センター・図書館・江南コミュニティ図書館

〒123-0872 東京都足立区江北 3-39-4 〒120-0046 東京都足立区小台 2-4-18

TEL : 03-3890-4522(江北地域学習センター) 03-3890-4488(江北図書館) 03-3913-0460(江南コミュニティ図書館)

FAX : 03-3890-5212

指定管理者／(株)ティー・エム・エンタープライズ

株式会社ティー・エム・エンタープライズは親切丁寧なコミュニケーションを通じてあなたの「学ぶ」「運動する」「教える」を安全で清潔な空間でサポートします！



足立区

「美しいまち」は「安全なまち」

ビューティフル・ウィンドウズ運動展開中 足立区