

桜台だより

2024年（令和6年）6月30日
発行・編集 桜台自治会広報部
ホームページ：桜台自治会.com



この度、1丁目の若菜隆章さんと2丁目の片桐裕さんが地元の消防団第8分団に入団されました。

消防団員の役割は、地元で火災や大規模災害が発生した時、常勤の消防署員とは異なり、即現場へ駆けつけ、その地域で救助活動や消火活動を行います。桜台設立以来一人も消防団員が出ていませんでした。そのことを知ったお二人は、地元桜台のためと進んで入団された次第です。今後のご活躍を期待しております。また、お二人に続く入団者も期待しております。

桜台お知らせ



危険外来植物

【ナガミヒナゲシ】資料提供市原市広報

全国に生息地を広げているナガミヒナゲシ、桜台でも大変多くみられています。4月から5月にかけてオレンジ色の花を咲かせ見た目に可愛い花です。しかし、植物性の有害毒物が生態系等に大きな影響を与えている外来植物として危険性が周知されています。このアルカロイド性の有害毒物は他の植物を攻撃して勢力を拡大しています。

6月の梅雨の時期花は枯れて種1つの蕾から2000個近い胞子が無数飛び散り拡散していきます。

対策としては、花が咲いた時期に手袋をして根から掘り起こし(茎を折ったりすると黄色い樹液が出てそれに素手で触るとかぶれたりします)ビニール袋に入れて廃棄します。



【オオキンケイギク】

これは「オオキンケイギク」という植物で桜台自治会館の庭にも繁殖しています。道端や個人宅の敷地でよく見られる黄色く可憐な花をつけるキク科の植物ですがこれも環境省の特定外来生物に指定されています。

毒性は確認されていませんが強い繁殖力で大量に繁茂して在来植物の生殖場所を奪う「厄介者」です。分布範囲は広く貴重な在来植物の生育に影響を与えています。

桜台の皆さんご協力よろしくお願いします。

【自治会館の花壇】

熱中症に気を付けましょう

◎いよいよ蒸し暑い夏がやってきます

熱中症にならないよう一人ひとりが気を付け、早め早めの対応が大切です

【熱中症対策その1】

・中高年の方は暑さを感じにくく、のどの渇きにも鈍感になっていますので、こまめに水分補給をしましょう。日常的には麦茶、緑茶、その他経口補水液やミネラルを多く含んだ黒糖などもおすすめです。

・なんといっても水分を多く含んだ夏野菜やフルーツを積極的に取りましょう。

【熱中症対策その2】

・塩分補給を忘れずに！市販の塩分チャージ菓子や飴類、また漬物(浅漬け、梅干し)や発酵食品(味噌汁、塩こうじ)を料理に活用して食欲増進にもなります。

【熱中症対策その3】

・運動は控えめに！どうしても毎日やらないと気が済まない人は日中をさけて短時間。

【熱中症対策その4】

要注意！

・だるさ、足がつる、頭痛、吐き気、寒気がするなど、身体の変調や不調を感じたら自己判断しないで誰かに相談し、なるべく早く体温を下げる処置(わきの下に保冷剤など)をすることとエアコンのある部屋に移動する。

裏面につづく・・・

○エアコンを上手に使ってこの夏をのりきろう

電気代は高くなる一方で少しでも電気代を節約しようとガマンをして、熱中症で具合が悪くなってしまふといった話しはよく聞きます。我慢は禁物です！

1. まずエアコンを使用する前にやっておくことは！

イ.室内のエアコンフィルターを清掃しましょう

- ・フィルターの目詰まりは禁物です、1カ月に2回はフィルターを外して水洗いしましょう

ロ.室外機の周りをチェック

- ・直射日光が当たっていないかチェック⇒太陽が当たっていればヨシズなどでカバーしましょう
- ・ファンの前に物が置かれていないかチェック⇒放熱ができないため冷房効率が悪くなります

2. 次に温度設定です！

イ. 35度を超える真夏では、いくら低くしても屋外との温度差で限度があります

ロ. 温度設定は少し高めに 27 度、28 度に設定して暑いと感じたら1度下げていきましょう

ハ. 体感温度⇒今のエアコンは温度と湿度を一緒にコントロールしています、低い温度が

苦手な人は湿度だけを下げると再熱除湿設定もあります(ただし電気代は少し高くなります)

ニ. インバーターエアコンは、設定温度に近づくとモーターの回転が自動で下がり電圧も下がる

ため消費電力が半分以下になります。

3. 室内を見てみましょう

イ. カーテンやすだれを使って日差しをカット(外出時もカーテンを閉めると効果的)

ロ. 扇風機を使って心地よい風を循環させましょう

ハ. エアコンの風量は自動で、風が直接身体に当たらないようにしましょう

4. 電気代がもったいないからと頻繁にスイッチを入れたり切ったりするのは逆効果

- ・モーターは始動時が一番電気を使います。スイッチを切ると部屋の温度や湿度が急激に上がって元の温度・湿度に戻るのに時間がかかり、その間モーターがフル回転して電気代が上がります。

最後に、冷やしすぎに注意してください。低温度で長く部屋にいると体調が悪くなること

があります。何事も過ぎたるは及ばざるがごとし・・・頑張りましょう！

桜台だより

2024年6月30日
発行編集 桜台自治会広報部

号外

こんにちは！
鈴木華恋(かれん)
小学5年生です。
3年生まで桜台の
有秋南小学校
に通っていました。

桜台1丁目に祖父
と祖母がいます。
いつも心配して応援
してくれています。
地元福島ではマーチ
ングバンドや松明太
鼓を習っています。

この度「美少女図鑑」の全国8300人が参加したコンテストで準優勝して特別賞を二ついただきジュニアモデルとしてデビューしました。

撮影の時は東京まで出てきています。

皆さんの応援よろしくお願ひいたします。