

4	26	市民植栽	千秋が原
5	5	かけはしの森育樹祭	東山ファミリーランド
	10.11	山古志復活祭 春の章	山古志地区ほか
	31	花いっぱいフェア2008	千秋が原
7	5	かけはしの森育樹祭	東山ファミリーランド
9	25	遊具の日常点検講習会	卸町会館サソエスタ (仙台)
	26	仙台方面研修	山寺立石寺他
10	4	かけはしの森育樹祭	東山ファミリーランド
	10	ノーマイカーデー参加	長岡市内
	18	庭木の冬囲い講習会	千秋が原
		市民植栽	千秋が原
11	2	縄文ぶな街道物語 (苗植)	山古志、川口など 5地域
	3	縄文ぶな街道物語 発信記念シンポジウム	ニューオータニ長岡

寒さが日々増していますが、体調を崩さずには過ごしたい

健康の四原則を知っていますか？

第一は「**気の安定**」です。

気が病むと病気になる、気が元に戻ると元気になる。戻ります。

第二は「**正しい食生活**」です。

食が血となり、血が肉となるように、私たちの血液や体は、食べ物から成り立っています。米・野菜・海藻・大豆などバランスよく食べまし

第三は「**運動**」です。

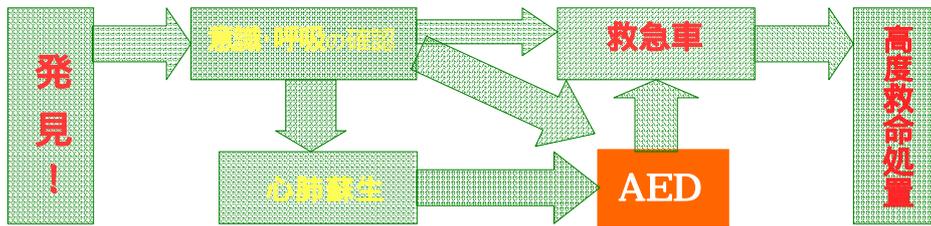
適度な運動を心がけましょう。歩くことで血行が促進され、腸の動きも良くなります。

第四は「**安眠**」です。

以上の事に気をつけて、健康な毎日をお過ごし下さい。

千秋が原アトリウムにも AED が配備されました

年間 20 万人以上とも言われる来園者が、花フェアでのイベントや、芝生広場でのボール遊びの最中に、もし意識を失って倒れた人がいたら・・・、周りにいる私達は どうやって、その人の命を救いますか？



気を失った人を発見したら、まず心肺停止状態が確認し、近くの人達と協力し合い、救急車を呼ぶと同時に、到着するまでの1分1秒を争う間、少しでも心臓から血液を全身へ行き渡らせるために胸骨圧迫と人工呼吸の**心肺蘇生法**を実施することが何より重要と言われています。救命処置を施すことができれば、命を救う確立が格段に高くなるからです。

この救命率は、人が倒れてから除細動(心臓痙攣の除去)まで、秒単位の時間が大変重要になります。



AED(自動体外式除細動器)が、初めて使用する私にも簡単に扱えるのか、実技講習を受けてみました。AEDの箱を開けると体に貼るパッドが2枚袋に入っています。解りやすいイラスト標記の通りにしっかりと装着させます。そして、パッドのコンセントを本体に差し込み、電源を入れます。音声の**指示に従い、スイッチを押すだけの本当に簡単な装置**になっていました。

このように簡単に使える機器があるとしても、第一に心肺蘇生法が確実にできるよう、定期的な確認が大切だと感じました。会社やご家庭で周知の輪を広め、万が一に備えましょう。

(鈴木)

山河花園 千秋が原は今年も鮮やかな紅葉でした。十一月十二日、満月に照らされたアトリウム。ホールの照明が池の水面に映され、昼とはまるで違った趣きでした。ヤシやガジュマルに包まれた館内に、ゴスペルの澄んだ歌声が響き渡り、一足早いクリスマスコンサートでは十一月下旬から一ヶ月間がクリスマスシーズンで、各地で宗教祭が催されます。姉妹都市トリアーの中心部でも多くの露天が広場を埋め尽くし、市民が溢れました。ローカルな品々に新鮮な興味を覚えたと共に、グリユウホツインと呼ばれるこの時期限定のホットワインの甘い味を思い出し、開催された全国豊かな海づくり大会のテーマは「守人」でした。環境改善へ向けた活動の数々。単独では解決されない山・川・海の繋がりが大切ですが、再認識された事に注目しています。被災地五ヶ所で「縄文ぶな街道ものがたり」がスタートしました。ブナ苗の育樹を通して被災地と、全国のオーナとの繋がりを作り、山の暮らしに元気を取り戻すと共に、自然界の循環を意識し、豊かな里山の景色と自然環境を復活、持続させる活動の「ものごと」です。

今年も多彩なイベントが中越各地で展開され、熱い思いが伝わってきました。



満月の夜の千秋が原アトリウム