

安芸津町 協力隊通信



つちやゆめこ
発行 土屋夢子

発行日
令和8年8月14日

第 2 号

お問い合わせ

安芸津町支所地域振興課内
TEL: 0846-45-1100

海風バスも乗りました



安芸津町に来て一ヶ月！

人生初めての熱中症…

安芸津町に来て一か月が経ちました。沢山の方とお会いすることができ、楽しい日々を送っています！

しかし…ここ最近ほとんどもなく暑いですね。そんな最中は、人生初めての熱中症になってしまいました。(笑) 私は、元々、アクティブなことが好きなのですが、この町に来ることを決めてから叶えたいと思っていたことの一つであった、草抜きを先日することができました！ですが、あまりの暑さと、張り切りすぎてしまったことから、草抜きを終えたあと、頭

がズキズキと痛くなっていました。水分はこまめにとっていたつもりでしたが、体からしたら足りてなかったみたいです。ここぞ皆さんにお伝えしたいことは、頭のズキズキにどう対応したかについてです。医療従事者の経験から、自分分は脱水状態にあるのだと考え、水分補給をしました。しかしそれだけでは頭痛は治らず、その後も一時間程度続きました。「これではまずい！」と首に保冷剤を当て、一時間後にやっと頭痛が落ち着いてきたなという実感がありました。

これらの体験から私は、水分補給も大切ですが、頭痛などの症状が出た場合には、急速的に冷やすことも重要であると学びました。熱中症の対処方法は様々あります。いつ自分がかかるかわからないほどの猛暑が続いていますので、ぜひ図書館に行つて涼しい場所で、熱中症予防対策のための本を一冊手にとつてみてください。

熱中症は絶対に我慢してはいけないものです。「我慢」は、「悪化」にしか繋がりません。「病院に行くのは大げさかもしれない」と思うかもしれませんが、自分の命を守るには自分だけなので無理をせず、体に異変があれば遠慮せず病院に行ってくださいね。

ちょっぴり豆知識

水分補給には

「水」や「スポーツドリンク」よりも、

「麦茶」のほうがよい！

なぜかというと…

麦茶のほうがミネラル分が多いため、

脱水症状を引き起こしにくい👉

今月の「挑戦」



「安芸津カンパイ！ラジオ」に挑戦！

安芸津町に移住してきた、
じやがいも農家のくっしーさ
んと、フリーランス女子黒木
れなさんが奏でる「安芸津カ
ンパイ！ラジオ」に出演させ
ていただきました！

「安芸津カンパイ！ラジ
オ」は、移住者の二人がメイ
ンパーソナリティーとして、
安芸津町の「場所」「こと」
「もの」を乾杯して味わって
いくラジオです。現在は、安
芸津町の「人」にスポットを
当ててインターネットを通じて
配信されています。

収録当日は、聞いてくださ
る皆さんに誤解をあたえない
ように伝えたいという思いか

ら、とても緊張していました
(笑)でも、パーソナリテイ
ーの二人がとても和やかな雰
囲気を作ってくれたおかげ
で、楽しく収録を終えること
ができました。ラジオの収録
を終えて感じたことは、自分
の今までの人生を「言葉」に
して伝えることで、苦しいこ
とも、楽しいことも、その過
去があったから、今の私は在
るのだと、少しでも自分自身
を認めることができた気がし
ました。また、この一か月沢
山の地元の方々にお話しを聞
かせていただき、それぞれ
に、色んな背景があり、そし
て未来の安芸津町に対する想

いもあることを知りました。
それらが、紡がれ続けてきた
からこそ今の安芸津町がある
のだと感じています。だから
こそ、これから私がお話しを
聞かせていただく時間が地域
の方々にとっても自分自身を
認める機会になれば嬉しい
と思っております！
そしてこれからも、「安芸津
カンパイ！ラジオ」を通し
て、安芸津町内の方々の安芸
津町に対する想いに、光があ
たり続けてほしいです。



akitsu kanpai radio



安芸津カンパイ！ラジオ

左側 QR コードから聞けます📱
忙しい生活の息抜きに
ぜひ、耳をかたむけてみてください🎧