

1 日 時	令和4年4月17日（日曜日） 9：00～12：00
2 活動場所	清水林 A地区
3 集合場所	役場運動公園グラウンド東側（緑地公園前）
4 活動目的	明るく安全な景観林に
5 活動内容	折れ枝と枯れ枝集め等の林内整備
6 作業レベル	中級
7 担当世話役	原
8 道 具	ヘルメット、手袋、マスク、手鋸、熊手、紐、ごみ袋、救急箱
9 荒天対応	急な雨、又は強風のときは、中断・中止とします
10 トイレ着替	芝生公園又は弓道場トイレ

タイムスケジュール

8：30	受付
8：50	世話役・関係者打ち合わせ
9：00	集合
9：05	開会、出欠確認、作業説明ほか ストレッチ
9：15	作業開始（適宜休憩）
11：00	作業終了・用具確認
11：10	総会開会
12：00	総会閉会

作業内容

①折れ枝や枯れ枝の収集

・林内に落ちている枝等を1m以内で集めて、指定の場所に運んでください。（搬出しません）
・太さ10cm未満と10cm以上の枝で分けて集めてください。

②林内の不法投棄物等の処理

・林内に不法投棄されてたペットボトル、空き缶、不燃物等のごみ拾いをお願いいたします。
・ごみはなるべく、もやすごみ、ペットボトル、缶、びん、それ以外の不燃物に分別をしていただきたい。（最低でも可燃物、不燃物には分別してください）

『春の熱中症に注意しましょう』

○新型コロナウイルス感染症予防のため、マスクを着用していると、水分をとることが少なくなります。のどが渇かなくても水分をとるようにしましょう。

○水だけ取ると体内の塩分濃度が塩分濃度を上げるために余計に汗をかく悪循環に陥りやすいこともあります。塩分や糖分濃度を高めることのできる経口補水液を取るなど熱中症予防に心がけましょう。

○マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動を避けましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場合は、適宜マスクをはずして休憩することも必要です。

○日頃の体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけではなく、熱中症を予防の上でも有効です。体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で療養しましょう。また、3密（密集・密接・密閉）を避けつつも、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者への目配り、声掛けをしましょう。

『季節の変わり目の体調管理』

○急な気温の変化により体調を崩しやすくなるこの季節の変わり目。急な運動によってけがや体調不良のリスクも高くなります。活動前には念入りに準備体操をしましょう。腰、膝を中心に全身のストレッチをすることで、筋肉痛やじん帯、腱の損傷防止になります。

次回活動

日 時	令和4年5月15日（日） 午前9時～正午頃まで
場 所	トラスト14号地
内 容	下草刈りや枯れ枝集め等の林内整備