



— 健康福祉実行委員会だより —

6月30日(日)実施



深緑のなか本年度第1回の健康ウォーキングを実施しました。

はじめに、健康の駅長(福西清重さん、渡久山かなえさん)さんご指導のもと、DVDのにんにん体操のリズムに合わせて手足をのばしたり、まげたり、手裏剣なげのポーズで腰を回したりとさわやかに行いました。

その後、隊列を作って一路、最盛期を迎えたヤマギシのアジサイ道路へと移動しました。



阿弥陀寺付近を通過



アジサイの道路で一休み(全員写真)



ヤマギシの日曜日大売り出しの日でした。
たいへんにぎわっていました。
「冷しうどんおいしい！」



帰路は、春日山山道を降りました

「ほたるの会」の集い

山畑区

6月29日(土)、80歳以上の方を中心にした集いを開催しました。

はじめは、笑いヨガインストラクターの方に楽しい時、つらい時、悲しい時、どんな時でも元気に笑って健康に!! とろいろな笑いを教えていただき、部屋いっぱい大きな笑いが広まりました。

続いて、3人の語り部さんに長く語り継がれてきた伊賀に残る民話を聞かしてもらいました。伊賀のことばで語られる民話はなつかしく、じっと聞き入っていました。

午後の短い時間でしたが楽しいひとときでした。



◇夏まつりが行われました。◇

- 希望ヶ丘区 -

第29回希望ヶ丘区の夏まつりが7月14日(日曜日)、生きがいセンター広場の周辺で行われました。午後5時の開始から多くの区民が集まり、ひまわり会による子ども御輿(みこし)やクイズなどの楽しい催しや多くの夜店などで大人も子供もたいへん盛り上がっていました。今年は途中からあいにく雨となりましたが、笑顔と笑いの楽しい夏まつりになりました。



子ども神輿メンバー(ひまわりの会)



お菓子つかみ。
たくさんつかみたいなあ！！



輪投げブースで
景品は何かなあ！！

熱中症に注意を！！

熱中症とは、高温多湿の環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより体内に熱がたまり筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。また、環境条件だけでなく、体調が悪くなかったり暑さに体がまだ慣れていない時も熱中症にかかりやすいため注意が必要です。

1 こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

軽度	めまい、たちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
中度	頭痛、吐き気、体がだるい、虚脱感
重度	意識がない、けいれん、高い体温、呼びかけに 対し返事がおかしい、まっすぐ歩けない



2 熱中症の予防法

水分・塩分補給

特にのどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をする
熱中症になりにくい室内環境を確保する

扇風機・エアコンの使用

室温の上がりにくい環境の確保（換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など）

体調への配慮

こまめな体温測定。特に体温調節が十分でない高齢者、障害者、子どもは注意する

通気性の良い衣服を着用する

保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却

外出時の注意

日傘、帽子の着用、日陰の利用、こまめな休憩

3 熱中症が疑われる人をみかけたら

涼しい場所に避難させる

衣服を脱がせ、体を冷やす

水分・塩分を補給する

自力で水を飲めない、意識がない場合は直ちに救急隊を要請しましょう

ご意見・お問い合わせ・投稿は、下記までお寄せ下さい。

壬生野地域まちづくり協議会 広聴・広報実行委員会

TEL：45 - 8900

