

# 願 ~おがい~

《集会所便り》  
24年8月柁内NO.6  
発行随時

## 8/16~9/11までの予定



7月後半から毎日のように暑いが続いています。暑いが続くと

《熱中症》が心配です。この前、配布した【支援員便り】にも書きましたが、水分補給や塩分摂取、服装などに注意して暑い夏を乗り切りましょう！日中暑いと部屋の熱が夜までもって寝苦しくなりますが、睡眠を十分にとるようにしましょう。

### 熱中症にならないために

#### ①体調を整える！

睡眠不足や風邪がみなど、体調が悪い時は暑い日中の外出や運動は避けましょう。

#### ②服装に注意！

通気性の良い服を着て、外出時にはきちんと帽子をかぶりましょう。

#### ③こまめに水分補給！

『喉が渴いた！』と感じた時には、すでにかかなりの水分不足になっていることが多いものです。定期的に水分を取るように心がけましょう。汗と一緒に塩分も失われるので水やお茶と一緒に漬物や梅干しなどのしょっぱいものを口にしましょう。スポーツドリンクもおすすめです。

#### ④年齢も考慮にいられて！

体内の機能が発育途中の子供や、体力が衰え始めた高齢者は熱中症になりやすいので年齢を意識して、予防を心がけましょう。

### 熱中症かもしれないと思ったら・・・

涼しい日陰やクーラーの効いた室内などに移動して、衣類をゆるめて休むようにしましょう。そして水分や塩分をとったり、体を冷やすようにして下さい。

そして落ち着いたら病院を受診するようにしましょう。熱中症で体温が高くなると大腸菌で作られた内毒素が血液中に漏れ出て体温が正常に戻っても体の抵抗力が弱まるという研究結果がでていますので、しばらくは体をいたわる生活をするようにしましょう。

- 16日(木) 個別意向調査《町方》 9:00 ~ 20:00
- 19日(日) 岩手看護短期大学 チャリティーお茶会 13:00 ~ 15:00
- 20日(月) 大槌町井戸端懇談会 13:30~15:00
- 21日(火) 移動図書 11:40 ~ 12:10
- 24日(金) 着物リメイク 10:00 ~ 16:00
- 予防医学 健康相談 13:30~14:30
- 25日(土) 住民意向調査《安渡》 9:00~20:30
- 26日(日) 盛岡友の会(手仕事・お茶会・野菜販売など) 10:30 ~ 12:00
- 愛知学院大学(プランター植え・お茶会) 13:00 ~ 15:00
- 27日(月) 社協 お茶っこの会(第6仮設野外) 13:30 ~ 15:00

- 9月 1日(土) ~ 2日(日) カリタスジャパン レクリエーション(ドッチボール・じゃんけん大会) 9:00 ~ 17:00
- 3日(月) 予防医学 健康相談 13:30~14:30
- 5日(水) 楽しく体操 13:30~15:00
- 10日(月) 社協 お茶っこの会 13:30~15:00
- 11日(火) アロマセラピストによるマッサージ 13:30 ~ 15:30

ほかに行事が入った時は掲示板などでお知らせします。

### 【お知らせ】

8月13日から15日まで支援事業はお盆休みなので、集会所は閉めています。

## イベントの写真

7月に行われたイベントの写真です  
《7/6 カリタスジャパン お茶っこ》



《7/23 社協 野外お茶っこ》



《7/11 アガパーCGN 歌とお茶っこ》



《7/20 民謡》



《7/27 生協 ふれあいサロン》



最後に希望者にはケイティーさんが似顔絵を描いてくれました。

暑い日でしたがとても大盛況でした。今月も天気がいよいよいいですね。

エコクラフトでかごを作りました。みんな上手に作っていました。

