

梅雨に入り、九州、中国及び四国地方は豪雨による水害等に見舞われ、大変な被害がでています。

我々の住む東北北部は天候に恵まれ、梅雨らしい雨は降っていませんが、うつとうしく、ジメジメした梅雨はまだまだ続きます。

雨が降り続けると気持ちも晴れませんが、朝みんなでラジオ体操をして、心も体も健康にして梅雨明けを待ちましょう！

### ボランティアの方々の協力を得て！

6月もたくさんのボランティアの方々が来てくださいました。

新たに参加してくれた「ストレッチ体操」の世界医療団、「マッサージ」の難民を助ける会、「ふれあいサロン」の岩手生協、そして、今までにも催しを開いてくれた大槌社協、カリタスジャパン、遠野まごころネット、ちくちくぬいぬいの会と、多くのボランティアの皆さんとの協力を得て、また、住民の皆さんとの協力を得まして、たくさんの計画を実施出来たことに改めて感謝いたします。



「ちくちくぬいぬいのノレン作成中」



### 熱中症に注意！

#### 熱中症とは

私達は、体温が42℃以上になると生命を維持できません。体温が38℃以上にならないように人は汗を出して皮膚表面で蒸発させ熱をうばうことで身体を冷やします。

しかし、汗は血液中の水分と塩分を使いますので、食事や水を摂取しなければ身体の水分と塩分が不足してきます。

水分の不足は、脳への血流不足となり、めまい、吐き気、頭痛、ねむけ、言動の異常などの症状を引き起します【熱虚脱】

水分だけ補給して塩分を補給しないと、筋肉のけいれんを引き起します【熱けいれん】

体温が40℃に至り脳の体温中枢が麻痺すると発汗停止や意識消失の後、死亡することもあります【熱射病】

（【日射病】とは直射日光の下で生じた熱中症のことです）

#### 熱中症の予防法

##### 水分・塩分補給

\*こまめな水分と塩分を補給することが大切です。

・高齢者の場合は、のどの渇きを感じなくとも、こまめな水分補給を少しの塩分も同時に補給すると持久力が向上します。

##### 熱中症になりにくい室内環境

\*扇風機やエアコンを使った温度調整。

\*室温が上がりにくい環境の確保。

・こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など

##### 体調に合わせた対策

\*通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用。

\*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

\*日傘や帽子の着用、日陰の利用、昼下がりの外出は控える。

### 談話室でミニコンサート！

8日、14日と二日に渡り、「坂本 九の歌を歌おう」「ジャズの演奏」とプロのミニコンサートが開催された。

「坂本 九の歌を歌おう」は福岡から来た、歌手のAiさんと一緒に歌を歌ったり、談笑したりし最後には皆で輪になり炭坑節を踊り楽しい一時を過ごした。

「ジャズの演奏」は談話室横にテントを張り野外コンサートとなったプロのアーティストによる、素敵なジャズをお茶を飲みながら聴くとゆう贅沢な時間を多くの皆さんと共有させて貰いました。



Aiさんと歌おう



ジャズの演奏



アーティスト



### 七夕飾り！

7月7日の七夕様に向けて、支援員も七夕飾りを作つてみようと相談し、折り紙の資料を集めて折り方の訓練をし、住民の皆さんとの協力を得まして、数多くの折り紙飾りを作成することが出来きました飾り付けにも協力頂きありがとうございました。

皆様方の一日でも速い復興への願いを込めて飾りたいと思います。



### 7月の予定表

7月 2日	お茶っこ会（社協）	10:00～
6日	お茶っこ、弾き語り（カリタス）	13:30～
10日	健康相談	13:30～
20日	民謡と錢太鼓（個人）	9:30～
21日	焼肉会（丹原、自治会）	16:00～
23日	らくらく体操（地域包括）	13:30～