



春よこい!

《談話室便り》

24年7月 No.5

発行 随時

熱中症を防いで元気な夏を!!

《熱中症とは?》

室温や気温が高い中で作業により、体内の水分や塩分(ナトリウム)等のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどい場合にはけいれんや意識異常など、様々な症状をおこす病気です。

家の中でじっといても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意しましょう!

《予防ポイント!》

- ① 部屋の温度をこまめにチェックし、室温 28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう!
- ② こまめに水分補給をしましょう!
- ③ 外出の際は体を締め付けない涼しい服装で、日よけ対策も!
- ④ 無理をせず、適度に休憩を!
- ⑤ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを!

※特に高齢者や子供は熱中症になりやすいため要注意!! →別紙参照

《熱中症の分類と対処法》

重症度	症状	対処	医療機関への受診
	めまい・立ちくらみ こむら返り・大量の汗	涼しい場所へ移動 安静・水分補給	症状が改善すれば 受診の必要なし
	頭痛・吐き気・体が だるい・体に力が入ら ない・集中力や判断力の 低下	涼しい場所へ移動 体を冷やす・安静・ 十分な水分と塩分の 補給	
	意識障害(呼びかけに 対応反応がおかしい・ 会話がおかしいなど) けいれん・運動障害 (歩行に歩けないなど)	涼しい場所へ移動 安静・体を冷やせば 保冷剤などで冷やす	ためらうことなく 救急車(119)を 要請

団地の人・紹介

今月は **岩間さん** です!!

- 氏 名 **岩間 さん**
- 旧住所 大町 (夫婦とお母さんの3人家族)
- 震災前 山小屋マスター&従業員
- 趣味 多才 (スキー、旅行、等...)



・現在は、仮設の前で花や野菜を育てています。
・いつも二人で仲良く♥♥♥お出かけしています。
・マスターは何時もダンベルで体を鍛えています。そんなに、鍛えてどうするの? (ささき談)
・今度「美味しいコーヒー」ごちそうしてください。(amm)

七夕は、年に一度、おり姫星とひこ星が天の川の川をわたって会うことを許された特別な日とされています。
短冊に願い事を書いたら、空を見上げてみませんか? 星をながめることが少ない方にとっては、七夕はよい機会かもしれませんね。
また、七夕飾りは、芸事が上手くなるように短冊に願い事を書いて飾ったことが始まりなそうです。



お星さまに願を託して!

おうちの1番

(我が家のが)

一みんな見に来てね!—

談話室では、内孫、外孫・子供などの写真を掲示しています。子供はどこの子も可愛いですよネ。でも、

「親バカ」、「じじ・ばばバカ」は、みんな我が家が一番です!

まだまだ、スペースは有ります、是非写真をお寄せください。

写真が無い方には、支援員が撮影してあげます。



押し売り・勧誘に注意

最近、仮設団地を巡り、言葉巧みに高額な商品を売りつける企業や、〇〇団体への加入を目的とし訪問する団体がふえています。

高額な商品を買ったり、話し込んで家の中まで入り込ませないよう、曖昧な返事をせず、「いりません。帰って下さい!」とハッキリ断りましょう。

万が一、商品を買ってしまった場合は釜石市消費者センターへご相談下さい。連絡先⇒TEL22-2701

《家族や近所でも

注意しましょう!!》

7月の「談話室」使用予定

- 1日(日) 料理とお茶っこ会
- 3日(火) お茶っこ(社協)
- 4日(水) 健康相談(予防医学)
- 6日(金) お茶っこ
- 9日(月) らくらく体操
- 10日(火) お茶っこ
- 11日(水) 移動図書
- 13日(金) お茶っこ
東大一健康相談
- 17日(火) お茶っこ(社協)
- 20日(金) お茶っこ
- 24日(火) お茶っこ
- 25日(水) 移動図書
- 27日(金) お茶っこ
- 31日(火) お茶っこ