



# ほろいわだより



7月号NO15

大槌町仮設住宅団地 Official Site  
地域支援員配置事業

を検索するとほろいわ団地の近況、イベント情報を見ることができます。

## 熱中症対策

熱中症は予防が大切です！

※熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます



### 熱中症とは

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ体温調節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。

#### 高齢者の注意点

のどが渇かなくても水分補給  
部屋の温度をこまめに測る  
※高齢者は温度に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。  
※室内に温度計を置き、こまめに水分を補給することを心がけましょう。



#### 幼児は特に注意

※幼児は体温調節機能が十分発達してないため、特に注意が必要です。  
子供の水分補給は水、お茶などで良いと思いますが、スポーツ時の水分補給はスポーツドリンクを利用した方が吸収が良いと思います。



## おうちのhaTAke紹介

関谷さんの畑でーす！



## スズメ蜂情報



雨の少ない暑い夏に大量発生するスズメバチ



☆ 8月から11月が蜂が**攻撃的**になる危険期間。  
8月から9月が巣の拡張期で、巣に近づくとハチは巣を守る為外的に攻撃を加える。「カチカチ音」がしたら、スズメバチの威嚇警報と思ってそっと逃げる。

#### ★蜂対策

- ☆ 白い帽子、衣類を着る
- ☆ 身を低くする
- ☆ 整髪料、香水をつけない
- ☆ 蜂に遭遇したら後ろにゆっくり下がりながら逃げる
- ☆ 蜂の巣に近づかない
- ☆ 手で払わない(そっと後退する)

#### ★刺された時は、

1. すぐに毒を絞り出し(口で吸い出さず、指でつまって絞り出す。)
2. 良く水で洗って冷やす(毒の回りを遅くする)
3. 出来るだけ、皮膚科を受診する



※ 即座に対応が必要な時は  
町民課 0193(42)8713

## おうちの花っこ紹介

小國さんの花っこでーす！



和野っこハウスに行ってきました  
カラオケ、キーホルダー作りなど、ワイワイ言いながら楽しんで来ましたよー(〜◇〜)



社協さん主催の「お茶っこ」で迫田仮設団地の方々と交流を深めてきました。

#### 支援員より

梅雨に入りジメジメした季節になりました。  
食中毒には十分に気をつけてお過ごし下さい。  
6月14日よりほろいわ団地にありがたい支援員が入りました。  
みなさんよろしくお願いたします。



東京都高尾山薬王院の山伏による法螺貝  
「初めて聞く法螺貝は感動でした。  
海老蔵似の山伏カッコ良かったー(〜◇〜)」



ギターミニ演奏会  
10曲以上弾いていただきました。



ギターに合わせて  
みなさんと歌いました！  
みなさんお上手でした  
(\*\_\*)

6月16日に行われた炊き出し&物づくりのイベントの風景です。

美味しいがったがねー  
うんだ、うんだー

箸を作りました。  
けっこう大変だったー

