



春よこい!

《談話室便り》

25年7月 No. 17

発行随時

室内でも起こる!? ～熱中症～

今年も暑い夏がやって来ました。そうすると心配になるのが「熱中症」。梅雨明け～8月上旬は多発しやすく、特に体温調節が苦手な乳幼児や高齢者、心疾患や糖尿病などの持病を持つ方は罹(かか)りやすいので、注意が必要です。

熱中症と聞くと、気温が高く屋外での活動時に発症すると思われがちですが、実は室内でも起こり得るのです!! 実際に、病院に運ばれる重症の熱中症患者は、室内が60%、屋外が40%と室内での発症率の方が上回ります。時として、20℃以下の部屋でも蒸し暑い風通しの悪い部屋などでは、汗が蒸発せず体内温度が上がって熱中症になる事があるのです。窓を開けたり、エアコン等を活用して部屋の温度を調節し、こまめに水分補給しましょう。一番大事なのは普段からの健康管理です。自分の体調をよく理解し、無理する事なくこの夏を乗り切りましょう!!

《熱中症になりやすい条件》

- 気温 30℃以上
 - 急激な気温の変化
 - 湿度 70～80%
 - 体調が悪い時
 - 風通しの悪い場所
 - 輻射熱(ふくしゃねつ)が強い場所
- (直射日光やアスファルト等照り返しの強い場所)

《症状と対処法》

重症度	症状	対処法
I	めまい・立ちくらみ 汗が止まらない	水分と塩分補給 涼しい所で休む
II	頭痛・吐き気・だるさ	水分補給して病院へ
III	意識障害・痙攣・手足 の運動障害・高体温	氷水で血管を冷やし すぐに救急車を呼ぶ

= 気になる情報(予定) =

《夕涼み会》

今年も、夕涼み会を8月2日(金)に開催予定です。詳細が決まり次第、全家庭に案内文書と参加申込書を配布いたします。

《町長とお茶っこ》

町役場主催のお茶会が催されます。町長さん他、役場職員が談話室を訪れ住人さんと懇談いたします。多くの方々の参加をお待ちしております。

- 開催日 7月17日(水)
- 時間 13時30分～15時



【心と体のスッキリ体操】

18日(火)、岩手レクリエーション協会さんによって行われました。

初めは、道具やタオルを使った簡単な体操を行い、次に「もしもしカメよ」の歌に合わせて手足を動かしました。

最後は「都道府県かるた取り」!! 各都道府県の名所や名産物をヒントに、その県名が書いてあるかるたを取るという仕組み。皆さんとても詳しいようで、最後まで読み上げる事なく次々と取っていききました。

主催者さんのテンポが良い話しぶりに笑いも絶えず、「心と体と頭とお口の体操」でした(笑)



【駒 幸夫/のりり・ライブ】

ニューヨークと日本を股にかけて活動している、駒さん(鶴住居出身)による三味線ライブが6月18日(火)に催されました。

世界を知っている駒さんの「巧みな話術」と「導き」により参加者はすっかりのせられ小道具(タンバリン等)でテンポ良く?? 全身を動かし汗ビショリになって大声で叫んでしまいました!!

特に、Y・Kさん素晴らしかった!

年甲斐もなく騒いだため、後日、筋肉痛になってしまいました。



駒さんまた来てね♡



おお 教えてOちゃん!!

仮設住宅の退去
に関するQ&A

- Q. Oちゃん、仮設住宅団地の集約化の考えはありますか。早い情報の提供を望みます。また、引っ越した場合のカギは?
- A. 現時点で、大槌町においての仮設住宅入居率(5月21日)は約97%になっています。今後、空室が相当数生じた場合、仮設住宅団地の集約化も検討していく必要があると考えています。
- ・カギは引っ越したら速やかに役場に返して頂くことになっています。

団地の人紹介

《今回は ノブさん です》

- 氏名 ノブさん (85)
- 旧住所 大町

《好きな事・好きな物》
・ちぎり絵 ・和裁



《団地生活の感想》

4畳半で部屋は狭くて息苦しいけど、団地内でお友達もできて楽しい。人とのつながりを大切にしたい。

《今後の夢》

公営住宅に入る事!!
今より広い所に住んで、「我が家」を持ちたい!!

いつもニコニコ笑顔が素敵なノブさん。ちぎり絵の新作が出来ると、毎回談話室に飾らせてもらっています。70歳を過ぎて色々な趣味を持ち、チャレンジし続けるノブさん。気持ちはいつも58歳ですね(笑)

7月の「談話室」使用予定

- 2日(火) 移動図書
お茶っこ(社協)
- 3日(水) 健康相談(予防医学)
- 5日(金) 民生委員地区協議会
- 7日(日) 大槌ぴんころ体操
- 9日(火) お茶っこ
- 12日(金) マッサージサービス
- 16日(火) 移動図書
お茶っこ
- 17日(水) 町長のお茶っこの会
- 19日(金) 楽しく体操
- 23日(火) お茶っこ
- 26日(金) ゲームサロン
- 30日(火) お茶っこ

※ 6月28日 現在

注意しましょう!



「ネズミ」

最近団地内にネズミが出回っています。先日は、ガスの配線コードが食いちぎられてガスの電源が入らない事が有りました。また、玄関の戸を開け放しにしていると、チョットのすきにネズミは室内に入りますので気を付けましょう。なお、談話室では殺鼠剤を準備していますので目撃したら連絡ねがいます。

「ヘビ」

ヘビは暖かくなると日向ぼっこ(甲羅干し)をしに出てきます。また、団地の周りの草むらに潜んでいますので十分注意してください。(忌避剤・有=談話室)