

梅雨の時期を迎えたが、梅雨とは程遠い空梅雨の模様ですが、まだまだ、梅雨明けまでは雨の心配がつきません。

空梅雨の為、日中は気温が上がり、熱中症が気になり、朝晩は涼しく、寒暖の差があるため身体の調整が難しい時期です、日中の外出時には多めに水分を取り、帽子等をかぶり、熱中症対策をしましょう。

また、朝晩は涼しいので一枚多く羽織ったりして、風邪を引かないように注意して、元気に過ごしましょう。

5月末で締め切られた、公団住宅への申し込み者の仮当選通知案内が個人宛てに届いているようです、書類審査の上で7月には入居者が確定し、早ければ8月に入居の見込みかと思われます。

入居者が確定すれば、少しづつ復興の足音が聞こえて来たのかなと感じられます、今後他の地区に於いても復興住宅が建設され、一日も早く入居できる日を期待し、もう少し頑張りましょう。

今月の健康

熱中症対策！

熱中症とはどんな症状か？



めまい・失神・頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・高体温・意識障害・痙攣・手足の運動障害の場合、熱中症を疑ってください。

これから、日差しが強かったり、日差しが弱くても蒸し暑い日には熱中症対策が必要になります。左記の図のような症状が発生しないように注意しましょう。

熱中症になった人を見かけたら、次の事柄に留意して直ちに手当を行う。

熱中症を疑った際、何をするべきか？

①涼しい環境への避難
風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内などに避難させましょう。

②脱衣と冷却

体温の冷却はできるだけ早く行う必要があります。頭部、腋窩部(脇の下)、鼠径部(大腿の付け根、股関節部)に当てて皮膚の直下を流れている血液を冷やすことも有効です。



③水分・塩分の補給
冷水は胃の表面で熱を奪います。塩分も適切に補えるスポーツドリンクなどが最適です。食塩水(0.1~1.2%)も有効です。

④医療機関へ運ぶ
意識がない、自力で水分の摂取ができないときは、医療機関に搬送することが最優先の対処方法です。



熱中症の予防対策

朝食をしっかり取りましょう

無理なダイエットは控え、ビタミンと適度な塩分を補給。

水分をしっかり取りましょう

アルコールでの水分補給は尿の量を増やし、体内の水も排泄するので適度に。

塩分を含んだスポーツドリンク等で水分補給すると効果的。

睡眠時間をしっかり取りましょう

睡眠不足や体調不良は要注意、早寝・早起きの習慣を。

エアコンの当り過ぎに注意しましょう

体温を下げるには、汗をかくことも重要、エアコンの当り過ぎは、風邪の原因。

6月のイベント

6月は合同で二つのイベントが行われた、社協の「お茶っこ」は9仮設と「和野っこハウス」で、二度目は「合同サロン」と銘打って12、14仮設とカリタスジャパンのゲストハウスにおいて映画鑑賞が開催。

また、通常の岩手生協「ふれあいサロン」では姫ダルマの作成、そして今月初めてのイベントが4回開催された、「クレハ料理教室」はクレハ化学さん協力による、減塩を目的とした料



理を調理し、少し薄味ではあったがおいしく試食しました。

トークショーも一週間に二度行われ、最初は地元鶴住居出身でニューヨーク在住の三味線奏者

「駒幸夫」さんと住民もタンバリンを持って参加し、歌あり、笑いあり、



の楽しい時間でした。

奥野ひかるショーも、奥野さんの楽しい滑舌とパフォーマンスにより、身体いっぱいの元気を貰いました。ありがとうございました。



事務局の里館さんの指導を受け、作製したペーパーローズ、これは新聞紙のカラー印刷した部分を用いて、バラのブローチ作りです、新聞紙で出来た物とは思えない出来栄えでした。



ペーパーローズ



カレンダー鍋式

ヘビに注意！

今年も、仮設内でヘビの姿を見た人もいると思いますが、山の麓に建設されている仮設ですので、家の周りや、草むらに潜んでいます、雑草刈りする時は十分注意しながら行ってください。家の周辺で見かけた時は、談話室に忌避剤を置いていますので、連絡ください。

7月予定表

5日	お茶っこ（社協）	10：00～
10日	ふれあいサロン（生協）	10：00～
10日	マッサージ（安藤さん）	13：30～
14日	安渡公民館を考える懇談会（行政）	13：30～
16日	健康相談（予防医学）	13：30～
18日	足湯・ソーメン（カリタス）	11：00～
24日	楽らく体操（地域包括）	13：30～