

願～ねがい～

大槌第6・7仮設団地

集会所広報

H28年 8月 NO.5

草刈へのご協力ありがとうございます。

次回の草刈は9月を予定しています。日程は9月の広報でお知らせします。

8月のイベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	さをり織り 9:30～16:00		楽しく体操 なんでも相談 13:30～15:00	ひまわりの会 9:30～16:00	カラオケの会 9:30～16:00	
7	8	9	10	11	12	13
	さをり織り 9:30～16:00		カラオケの会 9:30～16:00	 山の日 談話室休みです		お盆のため
14	15	16	17	18	19	20
				ひまわりの会 9:30～16:00	カラオケの会 9:30～16:00	手仕事と お茶っこ 10:00～12:00
談話室はやすみです						
21	22	23	24	25	26	27
	さをり織り 9:30～16:00	カラオケの会 9:30～16:00		ひまわりの会 9:30～16:00	ふれあいサロン 13:30～15:00	
28	29	30	31			
	さをり織り 9:30～16:00 健康相談 13:30～14:30			談話室にイベントの無い時はご自由にご使用ください。お声を掛けて下されば支援員も対応します。		

8月はなにかと「火」を使う機会が多くなります。分かっているのですが、ついうっかり、はとつても危険。みなさんで声掛けあって事故の無いお盆を過ごしてください。

食中毒や熱中症にご注意ください！！

毎年この時期になると出てくる言葉です。注意するにこした事はありません。今年も「自分で出来る予防法」で頑張りましょう。食中毒は「つけない」「増やさない」「やっつける」です。

- 1) 食品を買ったらすぐ持ち帰って冷蔵庫へ。
- 2) 解凍は冷蔵庫か電子レンジで。解凍の繰り返しは危険。
- 3) 調理の前後に必ず流水で手を洗う。
- 4) 調理器具の消毒を忘れずに。ふきんは乾いたものを。
- 5) 残った素材は早く冷蔵庫の中に。



今年の夏の予想は？

今年は熱中症になる要因の「高温・多湿・無風」の3要素が揃っているとされています。熱中症から自分や家族を守って下さい。

○まずは熱中症にならないために、

- 1) いつもの生活での補水がとても大事。
- 2) 一度にたくさん飲むのではなく、なるべく、こまめに飲んでください。
- 3) 外出する前から飲んでください。(スポーツ・散歩・買い物等の前に飲むと効果が期待できるそうです。)
- 4) 外出先でもこまめに補水してください。(帽子・日傘忘れないで。子供・高齢者は特に気を付けて下さい。)
- 5) 熱中症に強い体力作りの基本は、バランスのいい食事から。

○もし熱中症の症状が出てしまったら

- 1) すぐ、涼しい場所に避難
- 2) 水分を補給(経口補水液はすばやく吸収される様に出来ているそうです。)

自力で水分補給ができない・高熱・頭痛・吐き気等、症状が重い時はすぐに近くに居る人に助けをもとめて救急車に電話してもらって下さい。

経口補水液って聞いた事あつか？

体が健康だどしょっぱく感じるんだど。かくれ脱水なんかになっていると、おいしく感じるんだど。 あんたどっちだ？
経口補水液は「塩」がいっぱい入っているが、血圧の高い人だの、塩分を気にかけでいる人が普段飲む時は、気付けてね。

