

東城自治振興区 庄原市東城町川東1188-2 TEL/FAX 08477-2-0487
ホームページ <http://tojyo-apd.main.jp/> メール tojyo@aioros.ocn.ne.jp

事務所だより

庄原市で新型コロナウイルス患者が発生したことをうけ当施設も閉館しておりましたが、8月28日より利用を再開しております。毎日猛暑日が続いておりますが、「新しい生活様式」での熱中症予防やコロナ感染防止対策に気を付けてお過ごしください。

熱中症予防 × コロナ感染防止で

「新しい生活様式」を健康に!

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密（密集、密接、密閉）」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

注：マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに!



激しい運動は避けましょう

のどが潤いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう



新型コロナウイルス感染症に関する情報：
https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>



暑さを避けましょう

- 涼しい服装、日傘や帽子
- 少しでも体調が悪くったら、涼しい場所へ移動
- 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- 窓ドアなど2か所を開ける
- 扇風機や換気扇を併用する

換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

熱中症による死者の数は
真夏日(30℃)から増加
35℃を超える日は特に注意!
運動は原則中止、外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。



のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう



大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

暑さに備え、暑くなり始める時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)

水分補給は忘れずに

毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

熱中症による死者の約8割が高齢者
約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生
高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

このような本を紹介していただきました。これからの活動にいかせるよう、勉強していきたいと思っています。

◆本書のポイント

以前から、防災は、「自助」「共助」「公助」の三助が大切であるといわれてきましたが、近年、広域的に被害が拡大している大規模災害が発生するために「公助の限界」が明らかになっています。

広域的かつ同時多発的に災害が発生した場合、警察や自衛隊であったとしても、すべての人を助けることはできません。

それができるのは、近くに住む隣人たちであり、「自助」「近助」「共助」がこれからの防災のキーワードになっていきます。

著者は「互いに近くで助け合う」ことを「互近助」(ごきんじょ)と名付け、講演会のテーマとして、全国各地に提唱しています。本書では、心地よい居場所づくりをキーワードに、具体事例を踏まえてわかりやすく解説しています。



行事名	とき	9月からの行事内容
ふるさと今昔講座 (講座は会員以外でも受講できます)	9月 8日(火) 7:20集合	・第3回講座視察研修「吉備の古代文化を巡る」 東城自治振興センター集合 参加費:5,000円
東城老人大学	9月24日(木)	・日帰り研修旅行を予定していましたが 中止 します

中止が決定した行事

10月	<ul style="list-style-type: none"> ・東城地区総合体育大会 ・東城町自治振興区親睦グラウンドゴルフ大会 ・ふれあい東城まつり、ふれあいステージ
-----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

みのりの体験プロジェクト

苗の様子

5月22日に植えた苗が元気に成長しています。



5月22日



7月1日



8月3日



8月31日



収穫まであと少し!

