

# 帝釈自治振興区 しんこうセンターたより



第 243 号

(令和 2 年 7 月 20 日)

発行：帝釈自治振興区

電話：6-0055 (FAX 兼)

E-mail : [taishaku@vesta.ocn.ne.jp](mailto:taishaku@vesta.ocn.ne.jp)

## これからの主な行事予定・施設利用等

7月20日(月)	行政文書	
7月28日(火)	高齢者部会	13:30～
7月30日(木)	帝釈地区体協会議	19:30～
8月4日(火)	武士の台所	10:00～(ざるそば・ハエ南蛮等、会費千円)
8月5日(水)	行政文書	※参加の申し込みは8/5(水)までに ご連絡ください。
8月20日(木)	行政文書	
8月23日(日)	環境整備	

### その他の教室

グラウンドゴルフ教室 9時～(8/1 8/6 8/22)  
グラウンドの状態では変更になる場合があります。  
箏曲教室 (7/31)

※帝釈自治振興センターを使用する場合は、密閉・密集・密接の3密を避けて手洗い・アルコール消毒・マスク・換気などの回避する対策を講じ、参加者全員の名簿の提出をお願いします。

### ご厚志のお礼

見舞い返しとして  
帝釈自治振興区帝釈支部へ  
横山昌造様  
ありがとうございました。

### 押し花のカレンダーが届きました

竹渡長寿会のメンバーのうち14名が参加して押し花のカレンダー作りをされ、その作品を届けていただきました。

花や木の葉を丁寧に押し花にし、カレンダーに貼りつけています。押し花はそれぞれの種類ごとに特徴的な色をしています。全体的に調和のあるやさしい色合いとなっていて見る者を楽しませてくれます。

当センターの玄関横の掲示板に飾らせていただいていますので、皆様も是非ご覧いただけたらと思います。



## イベントのためのテントと机、音響機器が新しくなりました

令和2年度庄原市コミュニティ推進事業（宝くじ）の適用を受け、イベント用の備品（2,468,840円）を購入しましたので、お知らせいたします。お披露目できる日を楽しみに待っています。

テント 11張



机 30脚



放送設備 一式



スピーカーとマイクスタンド

アンプと CD プレイヤー



迫力がありきれいな音が出ます。カラオケも期待できます。

## 東城地域移動販売車運行事業

この事業は東城地域において移動販売車を運行し、高齢者等に買い物の機会及びデイホームやサロン等の近隣者との交流の場を提供することにより、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができる環境の充実を図ることなどを目的にはじめられた事業です。

帝釈地域の8月の移動販売計画をお知らせします。新型コロナウイルス感染拡大が心配ですが、**マスク・手洗い等予防に取り組み**、是非、ご利用ください。

なお、地域・集会所等で、サロン等の開催を取りやめたとか、他の事情で移動販売車が出向いても誰も利用できない場合は、帝釈自治振興センターへ連絡してください。



## 8月の移動販売車運行予定

日にち	時間	場所
8月 4日 (火)	10:00	宇山西集会所
8月 4日 (火)	13:00	帝釈自治振興センター
8月16日 (日)	12:30	始終上集会所
8月16日 (日)	13:30	久保田宅前
8月16日 (日)	14:00	宇山集会所
8月18日 (火)	13:00	帝釈自治振興センター
8月18日 (火)	13:30	竹渡集会所
8月19日 (水)	13:30	福田集会所
8月20日 (木)	13:00	未渡集会所
8月25日 (火)	13:00	帝釈自治振興センター
8月26日 (水)	13:30	竹渡集会所
8月27日 (木)	12:30	始終集会所



予定時間が前後になることがありますがお了承ください。

# 本格的な夏がそこに！ 熱中症は予防が大切です

農作業や家事などやることがたくさんあると思いますが、忙しい中でも熱中症の予防が大切です。今年は、新型コロナウイルス感染症の予防といっしょにする必要があります。なってからでは遅いため、普段から熱中症の予防をしておきましょう。

## 暑さを避けましょう

家の中では窓の解放などで換気をよくし、  
外出する時は暑い時間帯を避け日傘や帽子を活用しましょう。  
エアコンや扇風機を利用するなど部屋の温度調整をしてください。



【参考：政府広報オンライン】

## 適宜、マスクをはずしましょう

気温・温度の高い中ではマスクは要注意。  
屋外で人と十分な距離（2 m以上）が確保出来る場合は、  
マスクをはずしましょう。  
マスク着用時は、負荷のかかる作業や運動を避け、  
周囲の人との距離をとり適宜マスクをはずして  
休憩をしてください。

マスクをはずして休憩！！



## こまめに水分補給をしましょう

のどが渇く前に、こまめに水分補給（目安 1 日あたり 1.2 リットル）、  
時々塩分をとるようにしましょう。

## 日頃から健康管理しましょう

体温測定や健康チェックをしましょう。  
体調が悪いと感じた時は自宅で静養しましょう。



## 暑さに備えた体づくりをしましょう

暑くなり始めの時期から、適度に運動して  
この時も水分補給を忘れずに。  
「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じるくらいで毎日 30  
分程度行い、体が暑さになれるようにしましょう。  
また睡眠を十分にとりましょう。



## 熱中症の症状

分類	重症度	主な症状
I度	【軽症】 現場での応急処置が可能（体の冷却）	めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り） 大量の発汗
II度	【中等症】 病院への搬送が必要	頭痛・気分の不快・吐き気・おう吐 力が入らない、体がぐったりする（熱疲労、熱痲痺）
III度	【重症】 入院・集中治療の必要	意識がなくなる、けいれん、歩けない、刺激への反応がおかしい、高体温（熱射病）