

# しんさか

## 新坂体力づくりグラウンドゴルフ大会にご参加ください！！

3支部交流事業のGG大会を開催します。みんなでスポーツをして心も体もリフレッシュしませんか♪初めての方や小さなお子様も大歓迎です！賞品、参加賞もありますのでみなさんご参加ください。詳しくはチラシをご覧ください。マスクを着用してお集まりください。なお、新型コロナウイルス感染症の状況によっては中止する場合があります。

○日時：8月22日(日) 午前8時30分集合 ○場所：休暇村帝釈峡

○申し込み：8月16日(月)までに各支部のGG教室の代表者へ



## センター周辺環境整備へご協力ありがとうございました

7月30日(金)センター周辺環境整備を行いました。夕方から始めましたが開始からすぐ汗が噴き出し、熱中症で倒れないよう気をつけながら草刈や庭木の剪定、草焼きなどをしました。18名の方が協力してください、センターはとてもきれいになりました。

大変な作業でお疲れにもかかわらず、皆さん爽やかな笑顔で帰られました。暑い中ご協力をありがとうございました！



## 第1回健寿セミナーを開催しました

8月3日(火)「運動機能向上教室」を開催しました。東城支所の保健師さんから「フレイル」について学びました。心身の機能が衰えた状態をフレイルといい、フレイル予防には栄養(食・口腔機能)・運動・社会参加などがとても大切だそうです。フレイルチェック票を使って自分の健康状態をチェックし、どんなことに気を付けて生活したらよいか知ることができました。



介護予防運動指導員さんによる運動教室では、歩行が楽になったり、肩こりや膝痛腰痛予防になるストレッチをしました。タオルやテニスボールを使うと楽に体を伸ばしたりほぐしたりできるそうです。わかりやすい説明と楽しい声かけで楽しく運動できました。参加者の方は「肩が動かしやすくなった」と早速効果を感じられていました。一日の始まりや、ちょっと体が痛いと思う時や休憩時間など家でも続けてやってみてくださいね。



社協職員さんからは、みなさんが日ごろから自然にできている気にかけ合い、見守り合い、支え合いの3つの“合い”をこれからも続けてもらうことがとても大切で、災害時や急な体調変化など緊急時にいきてくるといってお話があり、みなさん真剣に聴かれていました。

## 絵手紙教室のご紹介

絵手紙教室は毎月1回、メンバー4人で集まって楽しく活動されています。どなたでも参加できる教室で、支部を超えて交流されています。題材は家で採れた野菜や季節の花など自由に持ち寄っていて、8月はトマト・きゅうり・あじさい・ひまわり・アルストロメリア・百日草・名前が分からない珍しい植物などでした。始まる前から話に花が咲き、田畑のことや近況を話したり、和やかな雰囲気の良い教室です。「なかなかうまくならないよ。」「うまく書けないけど、でも楽しい。」「楽しめたらそれで良いよね。」「書くことで認知症予防になっていると思う。」とみなさん笑顔で言われていました♪集中して書いたり、時には話しながら、思い思いの素敵な作品を仕上げてくださいね♪

\*毎月第1月曜（時に変更あり）午後1時から 新免集会所（どなたでも参加できます）



## ご厚志のお礼

Web版には掲載しておりません。

## 熱中症に気を付けましょう

熱中症は、周りの温度に体が対応することができず、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かないなどが原因で起こります。小さな子どもや高齢者、病気の方などは特に熱中症になりやすいため注意が必要です。熱中症は命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。



◆暑さを避けましょう 外出時は暑い日や暑い時間帯を避ける。涼しい服装を心がけ日傘や帽子を活用する。※熱中症は屋内でも起こります。小さい子どもや高齢者、病人がいる家庭では、冷房の使用を我慢しすぎないで、適切にエアコンを利用しましょう。

### ◆適宜マスクをはずしましょう

屋外で人と十分な距離（2m以上）が確保できる場合はマスクをはずしましょう。

### ◆こまめに水分を補給しましょう

目安は1日あたり1.2リットル。のどが渇いていなくても早め早めに水分補給を。



■熱中症は急速に症状が進行し、重症化しますので、軽症の段階で早めに異常に気づき応急処置をすることが重要です。

分類	重症度	おもな症状
I度	軽症 現場での応急処置が可能	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、熱疲労）
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）

## 熱中症が疑われる人を見かけたときは

◆すぐに風通しのいい日陰やクーラーが効いている室内など涼しい場所へ移す ◆衣服をゆるめたり体に水をかけたり、ぬれタオルをあてて扇いだりするなどして体から熱を放散させ冷やす ◆冷たい水を与え、たくさん汗をかいた場合はスポーツドリンクや塩あめなどにより塩分も補給する ◆自分の力で水分の摂取ができない場合や意識障害が見られる場合は、症状が重くなっているためすぐに病院に搬送する