



結ま～るだより



7月号

西原地区



ジーマーミ豆腐
おいしそう～



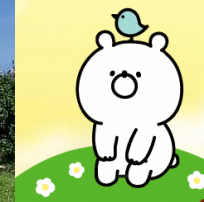
7月1日（金）に北谷町栄口区の移動売店の視察に自治会長さん、福祉協力員、民生員、CSWの方々と同行しコーディネーターも参加させていただきました。転倒予防教室の時間帯に3～4か所の移動売店のみなさんが駐車場で販売していました。体操の終わりに一息！！教室に参加された方々もゆんたくしながら買い物を楽しまれました。

発行元：地域包括支援センターゆいまある
連絡先：098-917-5320
担当者：新垣

総合相談窓口

気になる方は包括ゆいまある
まで ご連絡ください！

広栄地区



うがんやま公園でグランドゴルフ！！みなさん適度に休憩とったり水分補給しながら楽しくやってきました。広栄地区は第2月曜日と第4木曜日9:00～11:00にやっているみたいです。興味ある方はぜひ足を運んでみては？

うがんやま公園も広々としていてきれいな公園でした。大きながじまるの木の下で自然の風にあたりながら一息！！ってのも気持ちが落ち着いて良いものですね





結ま～るだより

7月号

陽迎橋地区



陽迎橋地区で7月21日からラジオ体操が再開されました。感染対策を行ったうえでの再開でしたが、子供会の中学生のみなさんが中心となって大勢の方が集まってラジオ体操を楽しんでいましたよ。少し早起きして朝日を浴びながらみなさんと一緒に体操してみませんか。

お知らせ



広栄自治会と当山自治会の公民館が新しく生まれ変わります。現在工事中ですが、広栄公民館は9月中旬頃完成予定です。当山公民館は1年ほどかけて改修工事を行うということです。出来上がりがとても楽しみです！！





結ま～るだより



7月号



熱中症に注意！！

暑い日が続いていますが皆さん体調管理は十分できていますか？ 今の時期新型コロナウイルス感染症にも気を付けなければいけません、【熱中症】にも気をつけましょう！！



熱中症の予防法



発行元：地域包括支援センターゆいまある
連絡先：098-917-5320
担当者：新垣

総合相談窓口

気になる方は包括ゆいまあるまで ご連絡ください！

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なったら、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

のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

・1日あたり **1.2L(1.2リットル)**を目安に

1時間ごとに 入浴前後や起床後も コップ1杯 必ず水分補給を

ペットボトル 500mL 2.5本
コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

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

- ・窓とドアなど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

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、暑くなり始めの時期から、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!

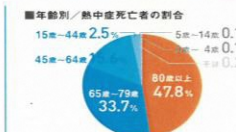
・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック

・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



熱中症による死亡者の数は **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。



熱中症による死亡者の **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。

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。