



鳴門市人権福祉センター だより

2024^{ねん}年 July No. 126

7月(文月)号

ジメジメした梅雨^{つゆ あ}が明けると、いよいよ本格的な暑さ^{ほんかくてき あつ どうらい}が到来しますが、みなさまのようにお過ごしでしょうか。

7月^{がつ}と言えば七夕^{たなばた}や夏祭り^{なつまつ}など、楽しい行事^{たの ぎょうじ}が盛りだくさんですね。スイカ^も、なす^{もも}、桃^{もも}、とうもろこし...と、おいしい食べ物^{た もの たた}が多々あります。塩分^{えんぶん}と一緒に^{いっしょ}にカリウムや水溶性^{すいようせい}ビタミンが汗^{あせ}や尿^{にょう}と一緒に^{いっしょ}に排泄^{はいせつ}されてしまいますので、いろいろな食品^{しょくひん}を使った食事^{つか}をしっかりとって、熱中症^{ねっちゅうしょう}を予防^{よぼう}しましょう。



人権福祉センター事業

【デイサービス事業分】

○ヨガ教室 ^{きょうしつ}	7月 1日(月) 10:00~	1階老人ルーム ^{かい ろうじん}
○いきいき運動教室 ^{きょうしつ}	7月 9日(火) 10:00~	1階老人ルーム ^{かい ろうじん}
○高齢者運転能力教室 ^{こうれいしゃうんてんのうりよくきょうしつ}	7月17日(水) 10:00~	1階老人ルーム ^{かい ろうじん}
○介護予防教室(作業) ^{かいごよぼうきょうしつ さぎょう}	7月19日(金) 10:00~	1階老人ルーム ^{かい ろうじん}
○いきいき運動教室 ^{きょうしつ}	7月23日(火) 10:00~	1階老人ルーム ^{かい ろうじん}
○健康体操教室 ^{けんこうたいそうきょうしつ}	7月29日(月) 10:00~	1階老人ルーム ^{かい ろうじん}



【隣保館基本事業分】

○職業相談 ^{しよくぎょうそうだん}	7月 3日(水) 13:30~14:30	1階応接室 ^{かい おうせつしつ}
○移動図書館車 ^{いどうとしょかんしゃ}	7月 8日(月) 15:30~15:50	玄関前 ^{げんかんまえ}
○識字学級 ^{しじがっきゅう}	毎週木曜日 10:00~	1階老人ルーム ^{かい ろうじん}
○手芸教室 ^{しゅげいきょうしつ}	7月10日(水)・24日(水) 13:30~	1階老人ルーム ^{かい ろうじん}

人権福祉センター

鳴門市大森町三俣字前野18番地

TEL(088)689-2090

FAX(088)689-2091

MAIL(jinkenfukushi@city.naruto.i-tokushima.jp)

人権福祉センターだよりは、QRコードで読み取ることもできます。



熱中症について(原因と予防)



○熱中症はどのようにしておこるのか

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。

「からだ」の要因は高齢者や乳幼児、肥満の方、糖尿病や精神疾患といった持病、脱水状態や体調不良、低栄養状態などがあります。

「行動」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。

体温上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まってしまいます。

このような状態が熱中症です。



○熱中症を予防するにはどうしたらよいのか

・涼しい服装をする。

・屋外では日陰を利用する、日傘や帽子をかぶる。

・こまめに水分・塩分を補給をする。

・無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしていく。

・室内でも温度を測るようにする。

・体調の悪い時は特に注意する。

・見守りや声かけをして、高齢者、乳幼児等の熱中症にかかりやすい方が、エアコン等により

涼しい環境で過ごせているか確認する。

涼しい服装をしよう



帽子や日傘で日ざしをさえぎろう



※指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)

危険な暑さから避難できる場所として市町村長が指定した施設であり、熱中症特別警戒アラートの発表

期間中、一般に開放されます。鳴門市人権福祉センターも指定されていますが、クーリングシェルターの

場所、開放時間帯の詳細については、市町村が公開している情報をご確認ください。