

7月16日～30日の行事予定

日・曜日	行事名	場所	時間	内容
16 火	めんちょこひろば	沢目子ども園(現地集合)	午前10:00～午前11:00	対象：子ども園入園前の子どもと保護者、妊婦さん 内容：沢目子ども園との交流
	水沢下介護予防教室	水沢コミュニティセンター	午後2:00～午後3:30	座ってできる体操や脳が活性化するようなゲーム、教室後半はいきいき交流カフェを開催します。
	役場窓口(一部)延長日	八峰町役場総務課 町民サービス係	午後5:15～午後7:00	毎月第1および第3火曜日に戸籍・住民票等の発行など、役場窓口の一部を時間を延長して実施します。
17 水	離乳食教室	八森保健センター	受付：午前9:30～午前10:00	対象者：平成31年2月～平成31年3月生まれ
	心配ごと相談	八峰町社会福祉協議会 (旧八森中)	午前9:30～正午	担当：奈良マリ子相談員
18 木	めんちょこひろば	子育て支援センター 「あいあい」	午前10:00～午前11:30	対象：子ども園入園前の子どもと保護者、妊婦さん 内容：みんなであそぼう(自由遊び)
	小手釈介護予防教室	小手釈多目的集会所	午後2:00～午後3:30	座ってできる体操や脳が活性化するようなゲーム、教室後半はいきいき交流カフェを開催します。
20 土	生活とこころの無料相談会	八森保健センター	午後1:00～午後4:00	詳細は18ページをご覧ください。
21 日	第25回参議院議員 通常選挙投票日		午前7:00～午後7:00	詳細は6ページをご覧ください。
22 月	出張心配ごと相談所	岩子生活改善センター	午前9:00～午前11:30	社協職員が地区に伺って生活上の心配やサービスの利用手続きなどの相談に応じます。お茶を準備してお待ちしております。
	のんき会	沢目駅舎内	午前9:00～午後4:00	心の病を持っている方が情報交換する場です。
	交流サロン「らべんだー」	堀川健康センター	午後1:30～午後3:30	陽だまりの会がおいしいコーヒー、お茶を準備してお待ちしております。どなたでもお気軽にお立ち寄り下さい。
	ほっと健康相談日	堀川健康センター	午後1:30～午後4:00	保健師が個別に相談に応じます。お気軽においでください。
23 火	行政相談	水沢コミュニティセンター	午前9:30～午前11:30	担当：中山朱子委員
	めんちょこひろば	子育て支援センター 「あいあい」	午前10:00～午前11:30	対象：子ども園入園前の子どもと保護者、妊婦さん 内容：夏祭り(色々な楽しいコーナーが盛りだくさんです。)
	大久保介護予防教室	大久保生活総合センター	午後2:00～午後3:30	座ってできる体操や脳が活性化するようなゲーム、教室後半はいきいき交流カフェを開催します。
24 水	心配ごと相談	八峰町社会福祉協議会 (旧八森中)	午前9:30～正午	担当：齋藤一義相談員
	八森第2健康教室	八森多目的集会所	午後1:30～午後3:00	食中毒予防に関するお話や希望者には血圧測定を行います。どなたでもご参加ください。
28 日	いさりびサロン	漁火の館	午前10:00～正午	対象者：岩館第2地区にお住まいの方 参加費：1人100円 お茶やお菓子を用意しております。
	もりのカフェ	樺台コミュニティ センター「ぬかもり館」	午後1:30～午後3:30	「ぬかもり館」に集まって「お茶を飲みながらおしゃべりする」交流の場です。「もりのカフェ」ののぼりが目印です。
29 月	のんき会	沢目駅舎内	午前9:00～午後4:00	心の病を持っている方が情報交換する場です。
	行政相談	八峰町社会福祉協議会 (旧八森中)	午前9:30～午前11:30	担当：辻正英委員
	立石健康教室	立石地区コミュニティ センター	午後1:30～午後3:00	食中毒予防に関するお話や希望者には血圧測定を行います。どなたでもご参加ください。
30 火	めんちょこひろば	子育て支援センター 「あいあい」	午前10:00～午前11:30	対象：子ども園入園前の子どもと保護者、妊婦さん 内容：水遊び 持ち物：水遊び用紙おむつ、バスタオル2枚、ビニール袋
	横間健康教室	横間地区コミュニティ センター	午後1:30～午後3:00	食中毒予防に関するお話や希望者には血圧測定を行います。どなたでもご参加ください。
	田中介護予防教室	田中公民館	午後2:00～午後3:30	座ってできる体操や脳が活性化するようなゲーム、教室後半はいきいき交流カフェを開催します。
31 水	5歳児健康診査	八森保健センター	受付：午後0:30～午後1:00	対象者：平成26年4月2日～平成26年9月30日生まれ

健康はっほう21ひろば

7/1～7/31は熱中症予防月間です

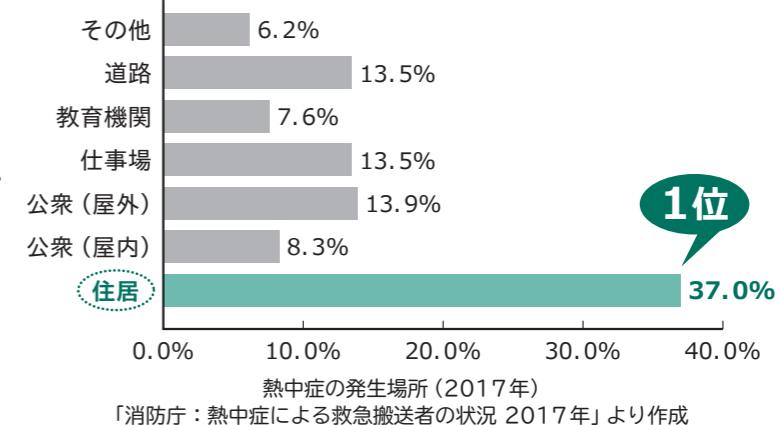
正しい知識を持つことで
熱中症の発生を
予防していきましょう！

さらに、熱中症は
“室内”でも多く発生しています。“夜”も注意が必要です。

熱中症患者のおよそ半数は
高齢者(65歳以上)です。

高齢者は特に注意が必要です。
なぜなら

- ①体内の水分が不足しがちで
- ②暑さやのどの渇きに対する
感覚が鈍くなり
- ③暑さに対する体の調節機能
も低下するからです。



具体的には次のような
取り組みをしましょう

1. 温度に気をくばろう

- ・暑い日、暑い時間帯を意識
- ・日差しを遮り、風通しをよくする
- ・暑い時の衣類は、
「木綿や麻などの自然素材」や「スポーツウエアに使用される吸汗・速乾性に優れた素材」がおすすめです！

2. 飲み物を持ち歩こう

暑い日は活発に動いていなくても知らずに汗をかいています。
“のどが渇く前”の水分補給を心がけましょう。
スポーツドリンクや塩分の含まれた飴を携帯し、水分と一緒に塩分も補給しましょう！

出典：環境省リーフレット ①熱中症～思い当たることはありませんか？～
②熱中症予防(涼太郎からのお願い)～5つの声かけを実践して、夏を涼しく乗り切ろう！～を参考に作成



3. 休息をとろう

- ・暑さや疲れを感じたら、無理せず早めに涼しい場所に移動しましょう。
- ・通気性の良い寝具を使う、部屋の中に風の通り道を作るなど、心地よく眠れる環境づくりを心がけましょう。

4. 栄養をとろう

夏の暑さでエネルギーを消費する分、食材選びや調理方法を工夫して、無理なく栄養補給をしましょう。

5. 声をかけ合おう

近所に一人暮らしの高齢者はいませんか？
家庭内・ご近所・職場などで声をかけ合い、お互いの様子を気づかうことが、熱中症予防につながります。

「生活とこころの無料相談会」

【日時】7月20日(土) 午後1時～4時
【会場】八森保健センター(八森字中浜)
【申込み先】福祉保健課健康推進係 ☎76-4608

*なるべく事前にお申し込みください。
*当日の予約は「八森保健センター」へ ☎77-4050(午前11時30分～午後2時30分まで)



ローン支払い等生活の立て直し、心の悩みなど、専門の相談員が対応いたします。一人で抱えず、まずは話してみませんか。

■ 問合せ先 福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608