

## 7月16日～31日の行事予定

日・曜日	行事名	場所	時間	内容
18 火	子育てひろば	子育て支援センター「あいあい」	午前10:00～ 午前11:30	内容：歌、手遊び、ふれあい遊び等 問合せ先：子育て世代包括支援センター ☎76-4608
	目名湯・萩の台 介護予防教室	目名湯担い手センター	午前10:00～ 午前11:30	自宅で出来る簡単な体操を行います。お気軽にご参加ください。
	のんき会	沢目駅舎内 (駅前自治会館)	午前10:00～ 午後4:00	心の病を持っている方が情報交換する場です。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。
	八峰町定例教育委員会	ファガス	午後1:30～	詳しくは学校教育課へ ☎77-2816
19 水	心配ごと相談	八峰町社会福祉協議会	午前9:30～ 正午	担当：日沼美智子相談員 ※相談をご希望の方は事前にご連絡ください。☎77-3551
	ノケソリカフェ	岩館生活改善センター	午後1:30～ 午後3:30	対象：岩館第1地区の方 参加費：100円 問合せ先：八峰町地域包括支援センター ☎77-3200
20 木	交流サロン「らべんだー」	塙川健康センター	午後1:30～ 午後3:30	陽だまりの会会員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。
21 金	カフェ真瀬川	立石コミュニティセンター	午後1:30～ 午後3:30	対象：立石地区の方 参加費：100円 問合せ先：八峰町地域包括支援センター ☎77-3200
23 日	不要となった古着や古布を回収します	八峰町役場車庫前	午前9:00～正午 午後1:00～午後4:00	詳細は7月10日配布のチラシをご覧ください。
24 月	行政相談	八峰町社会福祉協議会	午前9:30～ 午前11:30	担当：山崎典康委員
	夏休み子どもお楽しみ会	ファガス	午前10:00～ 正午	「おはなしの会かもめ」による絵本の読み聞かせやレクリエーションを行います。
	のんき会	沢目駅舎内 (駅前自治会館)	午前10:00～ 午後4:00	心の病を持っている方が情報交換する場です。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。
	認知症カフェ(椿)	椿自治会館	午後1:30～ 午後3:30	対象：椿地区の方 参加費：100円 問合せ先：八峰町地域包括支援センター ☎77-3200
25 火	子育てひろば	子育て支援センター「あいあい」	午前10:00～ 午前11:30	内容：歌、手遊び、お話等 問合せ先：子育て世代包括支援センター ☎76-4608
	喜楽けんこうクラブ活動	峰栄館	午後1:30～ 午後2:30	内容：バランスボールを使った運動 問合せ先：喜楽けんこうクラブ代表 小林 ☎090-2366-9985
	カッチキ台 介護予防教室	松原会館	午後1:30～ 午後3:00	自宅で出来る簡単な体操を行います。お気軽にご参加ください。
26 水	心配ごと相談	八峰町社会福祉協議会	午前9:30～ 正午	担当：工藤金悦相談員 ※相談をご希望の方は事前にご連絡ください。☎77-3551
27 木	1歳児健康相談	八森保健センター	受付：午前9:30～ 午前10:00	対象：令和4年6月生～令和4年7月生
	岩子介護予防教室	岩子生活改善センター	午前10:00～ 午前11:30	自宅で出来る簡単な体操を行います。お気軽にご参加ください。
28 金	カフェ五重の塔	茂浦コミュニティセンター	午前10:00～ 正午	対象：茂浦地区の方 参加費：100円 問合せ先：八峰町地域包括支援センター ☎77-3200
30 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。
	「おはなしの会かもめ」 青空読み聞かせ	①おらほの館 ②ボンボコ山公園	①午前10:30～ 午前11:00 ②午後1:30～ 午後2:00	「おはなしの会かもめ」による読み聞かせを行います。 ①大人向け ②子ども向け
	もりのカフェ	橋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。
31 月	のんき会	沢目駅舎内 (駅前自治会館)	午前10:00～ 午後4:00	心の病を持っている方が情報交換する場です。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。

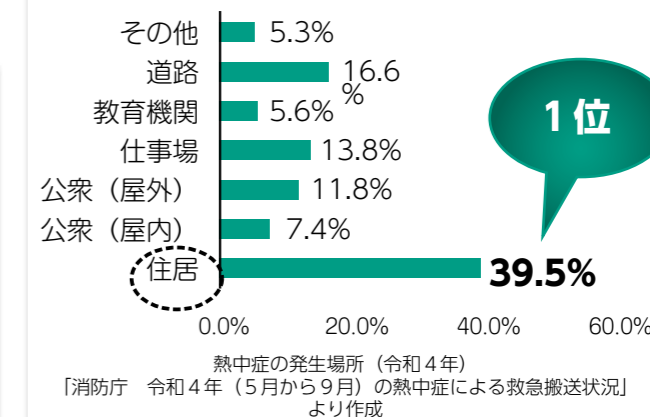
## 7/1～8/31は熱中症予防強化月間です

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

・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！



### 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。

## 気をつけるべきポイント のどが渇いていなくても こまめに水分・塩分を補給しましょう

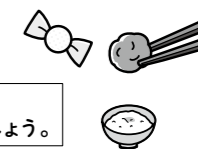
1日あたり  
**1.2L(リットル)**を  
目安に



コップ約6杯

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後も  
まず水分・塩分補給を

※水分や塩分の摂取量は  
かかりつけ医の指示に従いましょう。



出典：環境省リーフレット  
・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

■問合せ先 福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608