

## 熱中症に気をつけましょう

熱中症は必ずしも炎天下で無理に運動した時だけでなく、冷房のない暑い室内や車の中に長時間いるだけでも発症します。特に、乳児や高齢の人は気をつけてください。

- 症状
  - 手足の筋肉に痛みが生じたり、筋肉が勝手に収縮
  - 体がだるい、吐き気、頭痛やめまい、立ちくらみ
  - 頭がぼーっとして注意力が散漫になる
  - 不自然な言動がみられれば危険な状態

### ■ 予防のポイント

- こまめな水分・塩分補給
- エアコンや扇風機の使用
- 涼しい服装や帽子・日傘・冷却グッズなどの活用

### ■ 応急手当の方法

☎ 消防署 ☎ (92) 1311

- 風通しの良い日陰や冷房の効いている場所に移動させる。
- 汗をかいていないようであれば、皮膚にぬるい水をかけ、濡らしながら風を当てる。
  - ※ 氷のうを、首、脇の下、太ももの付け根などに当てるとより効果的です。
- 経口補水液やスポーツドリンクを飲ませましょう。
  - ※ 自分で水が飲めない場合は、肺に入ってしまう危険があるため、無理に飲ませてはいけません。
- 頭痛、吐き気、嘔吐、注意力の散漫などがある場合には、速やかに、医療機関を受診しましょう。
- 意識がもうろうとしていたり、体温が極端に高い場合には、すぐに 119 番通報をしてください。

## ニュースポーツ体験 今回は“ボッチャ”を予定



- 日時 7月4日(火)  
19:00 ~ 21:00
- 場所 社会体育館 2階
- 対象 市内在住または在勤  
(未成年の人は保護者同伴)
- 持ち物 動きやすい服装、  
室内靴、タオル
- 申込み 7月3日(月) 17:00 まで
- ☎・申込先  
生涯学習課 (社会体育館)  
☎ (92) 1597

## 市野球協会 秋季野球大会



- 日時 9月3日(日) ~ (予定)
- 場所 中央公園野球場
- 申込み 6月30日(金) までに  
社会体育館窓口にて
- その他 出場には登録が必要です。
- 【組み合わせ抽選会】
- 日時 7月23日(日) (予定)
- 場所 中央公民館 4階大会議室
- ☎ 市野球協会 香取  
☎ 090 (3060) 4890

## いきいき広場



### 北部高齢者支援センター (北部地域包括支援センター)

日吉台 4-6-14  
申込 ☎ (36) 7725

#### 絵手紙教室

- 日時 6月7日(水)、21日(水)  
10:00 ~ 12:00
- 費用 1回 500円

#### 北部健康教室

- 日時 6月9日(金) 10:00 ~
- 場所 北部コミュニティセンター  
1階研修室

#### ふれあいクラブ

- 日時 6月13日(火)  
14:00 ~ 15:30
- 費用 100円前後

### 西部高齢者支援センター (中部西地域包括支援センター)

福祉センター内  
申込 ☎ (92) 2776

#### ささえ愛サロン

- 日時 毎週火曜日  
9:00 ~ 11:30
- 費用 200円
- 内容 健康講座、介護予防体操など
- さとしくん健康ちょきん体操(要予約)
- 日時 毎週月曜日(祝日を除く)  
1部 9:30 ~ 10:20  
2部 10:30 ~ 11:20
- 定員 各回 25人

### 東部高齢者支援センター (中部東地域包括支援センター)

龍岡ケアセンター内  
申込 ☎ (85) 5572

#### 認知症おしゃべり会 (zoom 参加可)

- 日時 6月20日(火) 13:30 ~
- 場所 桜台集会所
- 対象 認知症の人やその家族、  
認知症に関心のある人

#### 終活、納骨や葬儀のウソホント

- 日時 6月27日(火) 10:00 ~
- 場所 ナリコーセシモノー富里  
ホールまたは zoom

#### とみさと健康ちょきん体操 (zoom 参加可)

- 日時 毎週金曜日 10:00 ~
- パスワード chokin
- その他 末廣農場で参加すると  
ポイントがたまります!

上3つの zoom ミーティング ID は  
「557 255 7255」です。

#### 包括農活

- 日時 毎週月曜日 9:30 ~ 12:00
- 場所 図書館脇の空き地

### 南部高齢者支援センター (南部地域包括支援センター)

特別養護老人ホーム九十九荘向い  
申込 ☎ (90) 6331

#### 認知症家族の寄り合い (要予約)

- 日時 6月21日(水)  
10:00 ~ 11:00