



竹仁地域センターだより 8月

◆◆平成26年度◆◆ No. 37

熱中症に注意しましょう！



熱中症とは、体の中と外の“あつさ”によって引き起こされる、様々な体の不調です。体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなり、発症する障害の総称で場合によっては死に至ることもあります。※室内でも熱中症になることもあります。

適切な予防法を知っていれば、防ぐことができます。また、適切な応急処置により救命することもできます。

※もしも熱中症になってしまったら

自分→自分で水が飲めなかったり、脱力感が強く、動けない場合はためらわず救急車を呼んで下さい

相手→意識がない、呼びかけに対して反応がおかしい、けいれん等の症状を確認した場合は救急車を呼んで下さい

※熱中症の症状と対処

重症度	症状	対処
軽	めまい・立ちくらみ・こむらがり 大量の汗	涼しい場所へ移動・水分塩分の補給 休息
中	頭痛・吐き気・体がだるい 力が入らない 集中力や判断力の低下	涼しい場所へ移動・水分塩分の補給 足を高くして休む・口から飲めない場合や症状の改善が見られない場合は医療機関へ受診が必要
重	意識障害（呼びかけに対して反応がおかしい、 会話が難しい） 痙攣、体のひきつけ まっすぐに歩けない 体温が高い	ためらわずに救急車を要請 涼しい場所に移動 水や氷で体を冷やしましょう。 （首筋、わきの下、太ももの付け根など体表面に近い部分で動脈内を流れている血液を冷やします）

※熱中症にならないために

- ★暑い場所での長時間の作業やスポーツを避けましょう
- ★こまめな水分補給と休息を心がけましょう
- ★できるだけ直射日光に当たらないようにしましょう





主催講座の報告

夏バテ防止料理講座



大豆製品 pixta.jp - 7410031



トマト

KAMON ケーブルの
取材を受けました。
7月23日～30日
まで放映されます。



7月16日 水曜日 前田邦子先生のご指導の下、夏バテ防止料理講習会を開催しました。献立は★豚ごまだれ&冬瓜わかめスープ
★キノコのマリネに生野菜をまぜて
★生姜ごはん
★かぼちゃのパバロア
とても、おいしく出来上がりました。



夏野菜・乳製品・豚肉

食事では、大豆製品、夏野菜、乳製品、豚肉、梅干し、レモン等、積極的に摂りましょう。

そもそも夏バテとは、なあに？

夏バテは、特定の原因や症状のあるはっきりした病気ではありません。

夏に起こり『なんとなく体調が悪い』『疲れが取れない』『朝からやる気が起きない』『食欲がない』『眠れなくてイライラする』『熱っぽい』『立ちくらみやめまい、ふらつきがある』『下痢や便秘』などの症状がでる体の状態を【夏バテ】と呼んでいます。

夏バテの3大原因

★体内の水分とミネラルの不足

夏になると体温が上昇するため、身体は汗をかいて体温を下げようとします。汗は体内の水分と一緒にミネラル分も体外へ排出してしまうため、身体に必要なミネラルも失われてしまい、脱水症状を起こすなど体調に異常を発生させます。

★暑さによる消化機能の低下、栄養不足

暑いと胃の消化機能が低下して、栄養の吸収がわるくなり、食欲不振になります。ビタミン、ミネラル、たんぱく質といった身体に必要な栄養素が不足し夏バテの症状がでます。

また、暑いからと言って冷たい飲み物を摂りすぎると、胃腸が冷えて胃の働きが低下し、さらに食欲がなくなります。

★暑さと冷房による冷えの繰り返し

冷房の効いたところから暑い屋外に出ると、めまいや、立ちくらみを感じることはありませんか？

体温調節する自律神経が、気温の変化に対応しきれなくなって、自律神経失調症を起こしている可能性があります。自律神経の動きをスムーズにし、上手に体温を調節するためには、外気温の差を5度以内にし、適度の水分補給を心がけましょう。

予防は最大の防御

夏バテの3大原因がわかれば、夏バテなんかこわくないはず。

『ああ、夏バテだ』なんて言いながらつめたいものを片手に、冷房の効いた部屋でだらだら過ごしていると、ますます夏バテしやすい身体になってしまいますよ。

元気に夏を乗り切りましょう！！

※インターネットのヘルスケア一参照



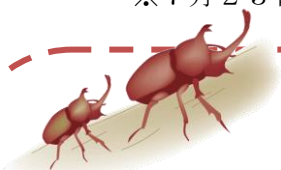


竹仁地域センター8月の予定・利用表



日	月	火	水	木	金	土
					1 いい友書道会	2 すいすい倶楽部 Dream・Dream 夢
3	4 男の料理	5 カントリークラブ 珠算教室	6 ペン習字 書道教室	7 かたくりの会 太極拳同好会	8 きて！みて！ おもしろ体験講座	9 Dream・Dream 夢
10	11 健康ヨガ	12 珠算教室 にこにこパソコン 竹仁カラオケパート1	13	14	15	16 Dream・Dream 夢
17	18 映画鑑賞	19 カントリークラブ 珠算教室	20 おばちゃんの 知恵袋 書道教室	21 かたくりの会 太極拳同好会	22	23 環境整備作業・ 資源回収(小学校) Dream・Dream 夢
24	25 すこやか 運動教室	26 珠算教室 にこにこパソコン 竹仁カラオケパート1 移動図書	27 救急救命講座 書道教室	28 すみれの会 太極拳同好会	29	30 Dream・Dream 夢
31	26日 移動 図書館		※8月23日、小学校の環境整備作業と資源回収があります。午前7時30分～11時の予定です。ご協力よろしくお願いいたします。			

※7月23日現在で使用許可申請書の提出のあった団体を記載しています。



お知らせ



藍染マフラーづくりの主催講座を開催します。
 今、一休農園さんに藍を育てていただいています。
 本格的な藍染を広島文化短大で教鞭をとっておられた村上先生に教えていただきます。世界に一つしかない、自分のシルクの藍染マフラーをつくりませんか？たくさんの御参加お待ちしております。

日時 9月19日(金) 10時～12時
 場所 竹仁地域センター 研修室・玄関
 定員 20名
 参加費 材料代2000円(ご自身で着物の絹裏地持参でもOK)
 持参物 エプロン・長ゴム手袋・手拭タオル)



【竹仁地区の世帯数・人口】	
世帯数	458戸
人口	1,082人
男	508人
女	574人

(平成26年 6月末現在)



8月・9月の講座のご案内



ようこそ!

男のキッチンスタジオへ!

日時 8月4日(月) 10時~13時
 場所 研修室・調理室
 内容 楽しく集い料理に挑戦
 洋食に挑戦(献立は未定)
 講師 井原 洋子
 受講料 無料
 材料費 500円前後
 持参物 エプロン・三角巾・手拭タオル
 定員 15名



きて!みて!おもしろ体験講座

日時 8月8日(金) 10時~13時
 場所 研修室・調理室
 内容 みんなできちんとカルシウム!
 対象 小学生&保護者
 講師 東 真由美
 参加費 300円
 持参物 エプロン・三角巾・手拭タオル
 定員 20名



はじめてみよう! 大人のペン習字

日時 8月6日(水) 13時半~15時
 9月10日(水) 13時半~15時
 場所 研修室
 講師 安本 麻利枝
 受講料 無料
 教材代 300円程度(初回の人のみ)
 持参物 鉛筆・消しゴム・ノート
 定員 15名程度

家族を守る 救急救命講座

日時: 8月27日(水) 10時~12時
 場所: ホール
 内容: 心肺蘇生・AED使用方法
 家族が倒れたとき、あなたは何が出来ますか?
 いざと言うときの救急救命を学びましょう
 受講料: 無料
 講師: 東広島市消防局
 定員: 制限なし 多数の参加お待ちしております。
 ※自治会・防犯・防災部会と
 センター主催講座の協力で実施です。



健康ヨガ体操

日時 8月11日(月) 10時~11時半
 9月8日(月) 10時~11時半
 場所 ホール
 内容 すみずみの筋肉を動かし血行促進
 筋肉・内臓強化の為の健康体操
 講師 吉田 武子
 受講料 無料
 定員 制限なし



暮らしの知恵&心のオアシス 映画鑑賞

日時 8月18日(月) 13時から
 9月22日(月) 13時から
 場所 ホール
 参加費 無料
 定員 なし
 持参物 座布団・枕・ブランケット等々
 ゆっくり寛げるもの持参可



※8月は夏休みなので子どもと一緒に楽しめる映画を予定しています。ぜひ鑑賞に来てください。
 8月『フランダーズの犬』を予定しています。人の優しさと儚さ非情さを描いた心に残る名作です。
 9月の映画題目は未定です。
 見たい映画、感動した映画等ご希望がありましたらセンターまでお知らせください。
 出来る限り50年以上経過している映画がいいです。

お申し込みは地域センターに電話
 または直接お申し込み下さい。
 定員のある講座は人数になり次第、
 終了します。
 竹仁地域センター

TEL 082-435-2301