

## 花見川いきいきセンターだより7月号



## 7月の行事予定

日	曜日		日	曜日	行事予定
1	月	氣功と体操講座 シニアリーダー体操	17	水	ちばしいきいき体操 楽しい歌唱講座(初回・開講式)
2	火	センターいきいき体操	18	木	ふれあい喫茶
3	水	ちばしいきいき体操	19	金	ボディケアスクール ミニボディケアスクール①②
4	木		20	土	
5	金	ボディケアスクール(初回・開講式) ミニボディケアスクール(初回・開講式①②)	21	日	
6	土		22	月	健康体操講座
7	日		23	火	
8	月	健康体操講座	24	水	ちばしいきいき体操
9	火		25	木	いきいき脳・からだ活性化講座
10	水	ちばしいきいき体操	26	金	ボディケアスクール
11	木	いきいき脳・からだ活性化講座	27	土	
12	金	ボディケアスクール	28	日	
13	土		29	月	
14	日	七夕コンサート	30	火	
15	月	モルボ50で楽しもう講座(初回・開講式) 氣功と体操講座 シニアリーダー体操	31	水	ちばしいきいき体操
16	火	センターいきいき体操			

## ~お知らせ~

## ★七夕コンサート★

日時：7月14日(日)

時間：10:00~11:00

内容：日本の音楽や映画音楽など夏を彩る様々な音楽をお届けします。

対象：市内に住所を有する60歳以上の方

定員：45人(予約制・要申込)

申し込み方法：7月3日(水)9:30から直接来館またはお電話にてお申込みください。



～その症状熱中症かも～

**チェック** 【自力で水分が飲めない！応対がおかしい時は ためらわず救急車を呼びましょう！】

熱中症の分類 【Ⅰ度（軽症）】

- 症状
- ・意識がはっきりしている
  - ・めまい、立ちくらみ
  - ・手足のしびれ
  - ・大量の発汗
  - ・生あくび

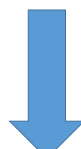


**対処法**

- ・エアコンの効いている室内や、風通しの良い日陰等、涼しい所へ移動
  - ・水分、塩水、補水液 冷たいみそ汁等摂取
- \*ひとりの時にはこの段階で 家族や知人に知らせる

【Ⅱ度（中等症）】

- 症状
- ・意識がおかしくぐったりしている
  - ・頭痛 ・吐き気 ・嘔吐
  - ・身体のだるさ
  - ・筋肉のこむら返り



- ・衣服をゆるめ身体を冷やす 首回り、脇の下、足のつけ根 手のひら等
  - ：空いたペットボトルに水を入れ 冷凍しておくが良い
  - ：嘔吐時、顔は横に向ける
- \*医療機関受診

【Ⅲ度（重症）】

- 症状
- ・意識がない
  - ・手足が動かない
  - ・全身のけいれん
  - ・身体が熱い



- 119 救急車を呼び  
見守り、傍から離れない

\*携帯電話を持って出掛ける

**チェック**

・知っておきたい熱中症に対する大切な事

- ①熱中症警戒アラート発生時、運動は原則中止、外出はなるべく控え涼しい室内で休む
- ②熱中症による死亡は約9割が高齢者。半数以上が80歳以上
- ③高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発症：自宅を涼しく室温28℃、湿度40～60%、65%越えると警戒が必要

**チェック**

熱中症予防のために

◎こまめに水分補給しましょう

室内でも外出時でも、のどの渇きを感じなくても補給

◎暑さを避けましょう

室内▶室温をこまめに確認 ▶扇風機やエアコンで温度調整 ▶遮光カーテン、すだれの使用、打ち水

室外▶日傘や防止の着用 ▶日陰の利用、こまめな休憩 ▶天気の良い日は日中の外出を出来るだけ控える

※利用案内は変更になる場合もありますのでご了承ください。

※当いきいきセンターには駐車場がありません。公共交通機関もしくは近隣の有料駐車場をご利用下さい。

※当センターをご利用の際は、身分証明書の提示をお願いしています。

花見川いきいきセンター TEL043(286)8030

【花見川団地内、交番隣りの建物】 FAX043(286)8031