



熱中症は予防が大切!



熱中症の発生は7~8月がピークになります。熱中症を正しく理解し、予防に努めましょう。

熱中症とは

熱中症とは、暑さによって体内の水分や塩分のバランスが崩れて起こる障害です。体調の悪い人、持病のある人、高齢者や幼児、肥満の人、暑さに慣れていない人は特に注意しましょう。

熱中症予防のポイント

- ・部屋の中はエアコン、扇風機、カーテン、すだれ、頻りに換気するなど、室温が上がりにくい工夫をする。
- ・外では帽子をかぶるか日傘を利用する。日陰の利用や、こまめに休憩を行う。通気性、吸湿性のよい衣服を着用する。
- ・いつも心がけたいこととして、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を行う。たくさん汗をかいたら塩分の補給も行う。日ごろから体調管理を行う。

熱中症の症状と対応

熱中症かなと思ったら(めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気、筋肉痛等の症状が出たら)、涼しい場所へ移動し、身体を冷やして水分補給をしましょう。自分で水分補給ができない人や意識がない人にはすぐに救急隊を要請しましょう。周囲の人も協力して早めの対応を心がけましょう。

ホームページもご覧ください。http://www5.city.yokkaichi.mie.jp/

問い合わせ先: 四日市市役所 健康づくり課 健康づくり係 TEL354-8291

回覧

かいぞうセンターだより

第 8 号
 平成25年 7月 20日
 海蔵地区市民センター
 TEL 331-3284
 FAX 330-0222



海蔵地区ホームページ <http://www.kaizotiku.org>



絵本の読み聞かせ8月13日(火) 14:30~ かいぞう文庫



親子ヘルシー料理教室



~楽しく料理を作りながら、健康な体づくりをしましょう~

- ☆ 日 時: 8月8日(木) 10:00~13:00
- ☆ 場 所: 海蔵地区市民センター2F 調理室
- ☆ 内 容: ① 子どもの健康づくりに沿った食生活の話
② 調理実習・試食
- ☆ 定 員: 親子で24名(小学生を含む親子での申込みをお願いします。)
- ☆ 材 料 費: 大人1人 400円 子供1人 200円
- ☆ 持 ち 物: エプロン・三角巾(スカーフ・バンダナなど)・ふきん・台ふき
- ☆ メ ニ ュー: ♪カンタン! ホイルハンバーグ ♪ごろごろサラダ ♪ごはん
♪トマト入りかきたまスープ ♪ミルクかん
- ☆ 申 込 み: 8月5日(月)までに海蔵地区市民センターへ
TEL 331-3284



福祉の家 だより いきいきサロンのご案内

いずれも参加は無料ですが、サークルによっては材料費が必要です。いろいろお楽しみいただけますので、多数の参加をお待ちしています。
 ☆各自飲料水をご持参ください☆

- | | | | |
|-----|-----------------|-----------------------------|----------------------------------|
| 月曜日 | ・第1、第3
第2、第4 | 輪投げ、グランドゴルフ
折り紙サークル | |
| 火曜日 | ・毎 週 | 体操教室 ※6~9月は9:30分より(旧お達者クラブ) | |
| 水曜日 | ・第1、第3
第2、第4 | おどり愛好会
パソコン教室(ワード初級) | |
| 木曜日 | ・毎 週 | カラオケ愛好会 | |
| 金曜日 | ・第1、第3
第2、第4 | 茶道サークル
書道サークル | ※ 開催場所 海蔵地区 福祉の家
(旧保育園跡の建物) |
| 土曜日 | ・毎 週 | グランドゴルフ | ※ 毎月各曜日13:00~ |
| 毎 月 | ・29日 | 音楽療法 | ☆問合せ先 委員長 岡田 正安徽
TEL 333-5784 |
| | | (歌って軽い体操と昔話) | |

地域でお達者クラブ

毎週火曜日	海蔵地区	福祉の家	9:30~10:30
8/6(火)	出前講座	福祉の家	13:30~14:30
8/16(金)	野田公会所		13:30~14:30
8/16(金)	大谷台小学校会議室		14:00~15:00



自動車文庫のおしらせ
 8月の自動車文庫はお休みです





海蔵地区市民センター主催

桜の枝で作ってみよう! ～ストラップ・フープ・カードコール～

夏休み子ども工作教室

日時：8月5日(月) 13:30～16:00

場所：海蔵地区市民センター 中会議室

講師：石垣 康夫さん

対象：小学校4～6年生

(3年生以下のお子さんには、保護者の付き添いをお願いします)

定員：20名(申込み多数の場合は抽選)

締切日：8月1日(木)

※申込み・問合せ先 海蔵地区市民センター TEL 331-3284



かいぞう文庫40周年記念



『こんな本読んだよ』文・詩・絵コンクール

応募について

◎応募資格 幼児、小学生

◎原稿枚数及び画材(文・詩)400字詰め原稿用紙2枚以内 1点
(絵)四つ切サイズ画用紙 1点(画用紙、原稿用紙共にセンターにあります。)

◎応募点数 一人 各1点

◎応募方法

海蔵地区市民センター窓口へ応募作品と応募票を持参の上お越しください。

応募票はかいぞう文庫、又は海蔵地区市民センター窓口で配布しております。

◎締切 9月30日(月)

◎応募者全員に参加賞があります。

◎表彰式 11月9日(土) 11:30分～ 海蔵幼稚園ホール

◎作品の展示 11月9日は海蔵幼稚園ホール、11日(月)から、かいぞう文庫に展示
します、たくさんのお応募をお待ちしております。

8月のフラワーデザイン講習

テーマ：子供のためのプリザーブドフラワーデザイン創り
お子さんと一緒に楽しくフラワーデザインを創りませんか?

日時：8月23日(金)

13:00～14:30

15:00～16:30

場所 海蔵地区市民センター

材料費：2000円

持ち物：はさみ、新聞紙、紙

◇申込み先◇

携帯 090-1239-7882

FAX 332-6229 山本実恵子まで

※8月15日までにお申込みください。

第11回ニュースポーツ大会の結果

ニュースポーツ大会が6月30日(日)に、海蔵小学校体育館で開催されました。
今回は85名の方々が参加され、三世代交流の楽しい大会になりました。
参加者のみなさんには暑い中、最後までご協力ありがとうございました。

男女総合

1位 東口 靖

2位 山口 富久

3位 中根 君江

最高齢者賞

(80歳以上)

浜島 あきよ

坂下 正成

辻 忠雄

館 美千代

*広瀬 としえ

笹岡 町子

葛西 なつへ

辻 麗子

小学生の部

トップ賞

男子 松澤 孝一

女子 小柴 柚稀



介護予防ボランティア(ヘルスリーダー)養成講座のお知らせ

自分自身の健康はもちろん、家族や地域の人々の健康づくりのために介護予防の知識
と運動について学び、ボランティアとして活動しませんか?

◆ 日時 9月6日、13日、20日、27日、10月4日
いずれも金曜日 13:00～15:30

◆ 場所 あさけプラザ(下之宮町296-1)
※9月20日のみ、大矢知地区市民センターで実施予定

◆ 対象 受講後、ヘルスリーダーとしてボランティア活動ができる市民

◆ 定員 20人程度

◆ 内容 介護予防に関する講義や運動実習など

◆ 参加料 無料

◆ 申し込み 8月23日までに「ヘルスリーダー養成講座」希望と明記の上、
住所、名前、生年月日、電話番号を電話かほかきかファクスで
健康づくり課へ
(諏訪町1-5、☎ 354-8291、Fax 353-6385)



『DREAM・ONE ☆ 快進撃』



海蔵ドッジボールクラブ「DREAM・ONE」は6月23日(日)亀山で行われ
た「三重県ドッジボール選手権」にて、県内13チームの中で、優勝を果たしました!
子供達だけで考え、支え合い、励まし合って、掴み取った優勝!!大きく成長する
ことができました。

来月8月4日に行われる、県大会での優勝を目指し練習に励んでいきます。応援宜
しくをお願いします。