

熱中症に気を付けましょう

これから夏に向けて、熱中症対策が必要になります。次のポイントをしっかりと覚えて、熱中症から身を守りましょう。

こうして防ごう熱中症

喉の渇きを感じていなくても水分を補給しましょう

喉の渇きを感じたときには既に体内の水分は不足しています。小まめに水分を補給してください。失われる汗には塩分が含まれていることから、水やお茶の摂取では効果的な水分補給にはなりません。水分と同時に適量の塩分も補給してください。

室温は28度を目安にしましょう

高齢者の多くは屋内で、しかも半数以上が自宅(居室)で熱中症にかかっています。「もったいない」「体に悪い」という考えは捨てて、エアコンを上手に使いましょう。暑くなりそうな夜は、寝る前に水分を補給し、クーラーのタイマーをセットしておくことをお勧めします。

日中の外出や作業はできるだけ避けましょう

買い物などは、夕方など涼しくなる時間に済ませるように工夫しましょう。また、熱中症は家庭菜園や草むしりの作業中にも多く発生しています。気温の低い日か、時間帯を選んで行きましょう。外出先で気分が悪くなった場合は、冷房の効いた施設に速やかに避難してください。

家族や近所にも気配りをしましょう

特に、外出の少ない高齢者や一人暮らしの方には注意が必要です。地域で見守り、声を掛け合うことで熱中症を予防しましょう。

▶問い合わせ 保健センター健康づくり支援担当(市役所内・内線378)



文学講座の受講生を募集します

回	期日	作家名	学習内容(作品)
1	7月18日(金)	森村 誠一	「人間の証明」 「高層の死角」 「悪道」
2	8月1日(金)	田山 花袋	「蒲団」 「田舎教師」
3	9月4日(木)	青山 七恵	「窓の灯」 「ひとり日和」 「かけら」
4	10月2日(木)	池井戸 潤	「果つる底なき」 「下町ロケット」 「オレたちバブル入行組」
5	11月7日(金)	永井 路子	「炎環」 「戦国おんな絵巻」 「山霧」

- ▶時間 午後1時30分～3時(予定)
- ▶場所 中央公民館第1学習室(「みらい」内)
- ▶内容 作品の背景や作家の生涯について学習します。
- ▶講師 菅田龍一さん(日本推理作家協会会員)
- ▶定員 80人
- ▶受講料 無料
- ▶主催 中央公民館
- ▶申し込み・問い合わせ 6月20日(金)午前9時から同館窓口(電話受け付けは午前10時から) ☎556-2649

介護マークの貸し出しを始めます



本市における高齢化率は25パーセントを超え、今後、介護を必要とする高齢者はさらに増加していくものと見込まれています。このような中、市では介護者の負担を少しでも軽減するため、介護マークの普及・啓発に向けた取り組みを始めました。高齢者福祉課および各地域包括支援センター(市内4カ所)で無料で貸し出しを行っていますので、ご利用ください。

介護マークとは

認知症の方などを介護する介護者が、介護中であることを周囲に知らせるために携帯するカードのことです。外出先のトイレで排せつの介助をするときや男性の介護者が女性用下着を購入するときなど、周囲から誤解や偏見を持たれやすい場面などで活躍するものです。

- ▶対象 市内在住の方を介護している方
- ▶その他
 - ・介護をしている方の認め印、本人確認書類(運転免許証、保険証など)および介護を受けている方の介護保険被保険者証(要介護認定を受けている場合)をご持参ください。
 - ・借用を希望する方は、各窓口で利用申請書への記入が必要になります。
- ▶問い合わせ 同課地域支援担当(内線278)

第3期生募集

市民けんこう大学 目指せ！健康の達人(マイスター)★



継続的な健康づくりに楽しく取り組むことを目的として、平成24年度より「市民けんこう大学」がスタートしました。いつまでも健康でいるためには、市民の皆さん一人ひとりが自分の生活を振り返り、自分の健康を守っていくことが大切です。あなたも「健康づくりマイスター」を目指しませんか。

回	日時	内容	場所	講師
1	7月18日(金) 午前10時～正午	開講式、オリエンテーション (けんこう大学・大学院合同) ・行田市の健康状況と今後の話 ・熱中症予防の話	商工センター 401研修室	・保健師 ・大塚製薬(株)
2	8月1日(金) 午前10時～11時30分	【講話】生活習慣振り返り講座☆ ・健康長寿サポーター養成講習 ・生活習慣病の仕組み	市役所 305会議室	・保健師
3	8月8日(金) 午後2時～3時30分	公開講座 【講話】骨粗しょう症講座(ロコモ予防)	商工センター 401研修室	ファイザー(株)
4	8月28日(木) 午後1時～3時	公開講座 【講話】いつまでも健口講座 ～歯周病だけじゃない！お口とメタボの意外な関係～	商工センター 403研修室	清水泰治さん (歯科医師)
5★	・9月18日(木) ・9月19日(金) 午前9時30分～午後0時30分	【講話】 栄養と食事バランスの説明 【見学と試食】 給食センターひまわり給食体験	給食センター ひまわり	栄養士
6	9月25日(木) 午後2時～3時30分	公開講座 【講話】高齢者肺炎講座	商工センター 401研修室	ファイザー(株)
7	10月5日(日) 午後1時30分～3時	公開講座 【講演会】行田市・上野村健康づくりフォーラム	商工センター ホール	
8★	・10月17日(金) ・10月22日(木) ※バスにて日帰り	【体験実習】 森林セラピー®体験ツアー 「上野村の豊かな自然をいただきませ〜す！」	群馬県上野村	森林セラピーガイド
9	10月31日(金) 午前10時～正午	公開講座 【講話・運動実習】 体に効くサーキットウォーキング教室	行田グリーンアリーナ	健康運動指導士
10	11月21日(金) 午後2時～3時30分	公開講座 【講演会】冬の乾燥予防講演会	商工センター ホール	大塚製薬(株)
11★	・11月27日(木) ・11月28日(金) 午後1時30分～4時	【地産地消講座・実習】 行田産青大豆を使って豆腐づくりに挑戦!!	VIVAぎょうだ	行田市くらしの会
12★	・12月9日(火) ・12月10日(水) 午後1時30分～4時30分	【普通救命講習】(3時間) AEDの使い方や心肺蘇生法などの講習 (受講者には普通救命講習修了証を授与)	消防本部	救急救命士
13	平成27年1月9日(金) 午後2時～4時	公開講座 【講話・実習】きもちリフレッシュ講座 プロに学ぶストレス解消発声法&あなたも落語家体験講座	商工センター 401研修室	柳家小団治さん (落語家)
14	1月中	【介護予防講座】 いまからできる介護予防	未定	高齢者福祉課
15	2月4日(木) 午後2時～3時30分	公開講座 【講話】メタボリック予防講座	商工センター 401研修室	ファイザー(株)
	2月20日(金) 午前10時～11時30分	修了証書授与式 (けんこう大学・大学院合同)	商工センター 401研修室	

- (★は、それぞれの日程から一つを選択して受講する講座です)
- ・1講座を2単位とし(修了式を除く)、自由に講座を選択します。
- ・10講座【20単位】以上取得した方を「行田市健康づくりマイスター」として認定します。
- ・今年度、健康診断(特定健康診査など)を受診した場合は、1講座【2単位】を受講したものとみなします。
- ・日程、内容、場所、講師などは変更になる場合があります。
- ▶定員 50人(応募者多数の場合は抽選)
- ▶対象 ・市内在住の方(過去に受講した方は、申し込みできません)
・「健康づくりマイスター」を目指す方
- ▶受講料 一部自己負担あり
- ▶申し込み・問い合わせ 6月27日(金)までに電話で保健センター健康づくり支援担当(市役所内・内線378)

