

熱中症を予防しよう

熱中症とは、気温・湿度の上昇により、体温調節機能がうまく働かず、体温が異常に上昇する症状のことです。

特に高齢者は、発汗などの体温調節機能の衰えに加え、暑さやのどの渇きを感じにくくなっているため、重症になるまで気付かない場合があり、予防対策が重要です。

◎こんな症状が出たら危険信号
『体がだるい』『顔が赤くなる、ほてる』『軽い頭痛や吐き気』『大量の発汗』『めまい、立ちくらみ』『足がつる・こむらがり』

※意識障害や呼吸困難、けいれん、高体温などの症状が表れた場合は、早急に医療機関へ連絡してください。

◎熱中症予防の基本

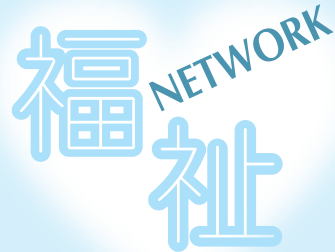
- ・温度計や熱中症計(温度・湿度を測って、ライトやブザーで熱中症の危険を知らせる器具)を目につきやすい場所に設置し、確認しましょう。
- ・エアコンなどを利用し、室内を気温28度・湿度60%以下に調整しましょう。

・のどが渇いてなくても、1日に1リットルから1・6リットルの水分を取りましょう。起きている間は1時間ごと、入浴の前後と寝る前には、コップ1杯(約200ミリリットル)の水分を飲むように心掛けましょう。

※コーヒー、緑茶などカフェインを含むものは、水分を尿として排出してしまうため、水分補給には適していません。カフェインを含まない麦茶やスポーツドリンク(糖分が含まれるので、飲み過ぎに注意)などをお勧めします。

◎もしもの時の応急処置

- ・頭痛や吐き気など、熱中症が疑われる場合は、早急な応急処置が必要になります。
- ・涼しい場所へ移動する。
- ・水分と塩分を補給する(意識がない場合は、水分が気道に入る恐れがあるため、口からの水分摂取は禁物です)。
- ・体を冷やす(首や脇、脚の付け根にアイスパックなどを当てると効果的です)。
- ・足を高くして寝かせる。



子育てNEWS

☎・内線1153 地域福祉課子育て支援係

子育て支援について新制度が始まります

平成27年4月から、「子ども・子育て支援新制度」が始まります。新制度では、待機児童を減らすほか、つどいの広場や学童保育クラブなど、子育て支援の充実を図ります。

保育所などを利用する場合の手続きに大きな違いはありませんが、保育所などを利用するための「認定証」が市から交付されるなど、次のような変更点があります。

■認定証とは…保護者の就労状況などで3つの区分による認定結果をお知らせするものです。

■認定証の種類

認定区分	1号認定	2号認定	3号認定
子どもの年齢	満3歳以上	満3歳未満	
教育・保育の希望	教育	保育	
利用先	幼稚園	保育所・地域型保育(※)	

※地域型保育＝小規模保育や家庭的保育など

■保育所・幼稚園を利用する手順

【保育所の利用を希望する場合】

- ①市に認定の申請
- ②市から認定証を交付
- ③利用の申し込み
- ④市が利用について調整
- ⑤利用の決定、契約

※①と③は同時に行うことができます。

【幼稚園の利用を希望する場合(新制度へ移行する幼稚園の場合)】

- ①幼稚園に利用の申し込み
- ②入園が内定
- ③幼稚園を通じ、認定の申請
- ④幼稚園を通じ、市から認定証を交付
- ⑤幼稚園と契約

詳しくは、市ホームページをご覧ください。また、新しい情報は、順次お知らせします。



コミュニティセンター通信

第4回

畑コミセン

☎72-5357



QRコードを読み取ると、畑コミセンのフェイスブックFacebookのページにアクセスできます。

自然に囲まれた畑コミュニティセンター



畑コミュニティセンター

畑コミュニティセンターは、JR花輪線赤坂田駅のすぐ隣にあります。自然に囲まれ、春は桜がとってもきれいなコミセンです。

スポーツ事業をご紹介します

26年度は、これまでに5つの事業を行っており、今回は、その中のスポーツ事業を紹介します。

安比川河川公園で6月13日、パークゴルフ交流会を行いました。老人クラブ寿老会さんと連携した毎年恒例の事業で、年2回開催しています。当日は天候が心配されましたが、最後まで雨が降らず、楽しんで



パークゴルフ交流会(6月13日)

プレーすることができました。次回は、10月14日の開催を予定していますので、皆さんの参加をお待ちしています。

また、地域の皆さんからの要望により、6月14日には、楽しく体を動かすことで、心身のリフレッシュ、運動不足の解消が期待できる「エアロビクス講座」を開催しました。参加した皆さんは、初心者でしたが、しっかり動きに付いてくれたことに、先生は、「動けますねえ!」と驚いた様子でした。



エアロビクス講座(6月14日)

各種事業は、コミセン便りなどを通じてご案内しますので、お気軽にご参加ください。また、今回紹介した「エアロビクス講座」のように、地域の声から開催に結びつく事業もありますので、ご意見、ご要望もお待ちしております。

詳しくは、畑コミセン(☎72-5357)または市役所地域振興課(☎・内線1144)まで。

地域おこし協力隊だより(5)

今月の担当・今川友美

6月1日、山開きの七時雨山に登りました。翌日、筋肉痛の足を引きずりつつ、町を歩いて回っていたのですが、いろいろな方々から、通りがかりに「昨日はどうだった?」と声を掛けられ、山の話ひとつで話がぱっと広がっていく感じが、とても新鮮でした。

「日に7度、時雨れる」という山名の由来とは打って変わり、登山日和となった当日。道中では、往時の風景や歴史にまつわるエピソードを語る人たちのにぎやかな会話が交わっていました。山頂での万歳三唱では、この山が多くの人に親しまれてきたのだということを感じました。



アスピーテライン開通式回廊の高さに驚きました

山開きというひとつの出来事を通して、ここに住む人それぞれが、思わず誰かに語りたくて仕方がなかったり、確かめ合わずにはいられなくなったりするものを、持っている――。八幡平市に来てまだ2カ月。目に映るもの全てに好奇心を隠せぬ私に、住民の皆さんからは「生まれた時から当たり前のようにあるものばかり」と、よく笑い飛ばされます。けれども本当は、七時雨山に限らず、身の回りのあらゆるものを、とてもよく見ているのだと、改めて思いました。そんなことを言っておきながら、本当の本当のことは、分かるわけがありません。だからこそ、わずかにも分かち合えたかもしれないという、何気ない冒頭の場面が、ただうれしかったです。