



広報

てしろ交流館



7月の行事



2023年(令和5年)7月1日 4号
 手城交流館 Tel 084-931-4009
 E-mail teshiro-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp

日	月	火	水	木	金	土
						1 てしろぶんこ 手城文庫
2 	3 	4 百歳体操 フレイルチェック 自治会連合会 定例会	5	6	7 	8
9 	10 	11 百歳体操 	12 ハッピーランド	13 シニア料理教室	14	15
16 	17	18 百歳体操	19 交流館へ寄って みませんか	20 	21	21
23 30	24 31 手城小学校 終業式	25 百歳体操	26 	27	28	29

広島県夏の交通安全運動

【8月の予定】

9日(水)おもちゃサロン



25日(金)~27日(日)手城学区竹あかり

てしろぶんこ 手城文庫からのお知らせ



中学校の「朝読」の時間に読める
文庫本もたくさんはいりました♪
気軽にお立ち寄りくださいね!!



幼児向けの
DVD もあります



おとなから子どもまで、
読んで楽しい本が
たくさん増えました♪

どなたでも、1人2冊まで
2週間借りられます

脳活に本を
読みませんか♪

《高めあう 人権感覚 確かな未来》



7月の行事予定



12. 水

ハッピーランド

☆乳幼児の歯の健康☆

先着5組

「は・は・は！おくちのはなし」

「おやこで歯っぴー！」



普段お使いの歯ブラシ（親と子）を持って来てくださいね。

時間 10時～11時30分
場所 手城交流館 会議室
対象 乳幼児と保護者
ーてしろっ子支援事業ー



申込み 手城交流館 ☎ 931-4009

申込みが必要です

13. 木

シニア料理教室

『ちょい増し習慣』で低栄養予防！

無料です

メニュー

- ☆マヨしょうゆ焼うどん
- ☆牛乳くろめ寒天

講義とデモンストレーションの見学です

指導 食生活改善推進員さん
時間 10時～12時頃
場所 手城交流館 実習室
対象 成人一般
定員 15人ほど

ー福山市食生活改善推進員協議会ー

申込み 手城交流館 ☎ 931-4009

申込みが必要です

19. 水

交流館へ寄ってみませんか

「和紙DEランプシェード」

クールシェアしながら和紙でつくる『ランプシェード』暑い夏に、癒しの空間が生まれます。



時間 10時～11時30分
場所 手城交流館 会議室
対象 75歳以上のかた

ーボランティアの会ー



6月のようす①



手城小学校3年生の皆さんが交流館に見学に来ました！

6月16日(金)

梅雨の晴れ間の爽やかな日に、延近館長の薔薇の話や“交流館ってどんなところ？”では、たくさんの質問がでました！みなさんお気軽に手城交流館にお越しくださいね。





6月のようす②



6.14

てしろライフセミナー① 二手城社会教育活動事業二

『その先を見据えて死ぬまで生きる』



高野山真言宗 遍照山光明院
住職 坂田光永さんに講演して
いただきました。

「死ぬまで生きる！」あたりまえの
事だからこそ、生きているうちに
身近な人との『絆』を大切にしたい
ですね。



6.14

おもちゃサロン



梅雨に入り、ジメジメムシムシと
不快な毎日ですが、交流館の
エアコンのきいた中でのおもちゃ遊び・
更生保護女性会のみなさんの
絵本の読み聞かせでたのしい時間を
すごしました♪



6.18

手城学区少年少女 親善球技大会



少年の部 優勝 東北 FRIENDS
少女の部 親善試合
フットベースボール合同チーム

お天気にも恵まれ、暑さの中選手
保護者共に元気いっぱいプレーしま
した!!
地域のみなさんの応援が大きな力に
なります!
たくさんの応援ありがとう
ございました。



6.21

交流館へ寄ってみませんか

「元気印の食生活」



みんなでクールシェア!
健康推進課の松本さんのフレイル
予防についてと、栄養士の榎野さん
から、低栄養にならないためのお話
や夏の暑さを乗り切る食生活につ
いてのお話をききました♪

梅雨が明ける前から暑さ対策を!!
熱中症には気を付けましょう!



高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です



熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

エアコンを上手に使いましょう

体に直接あたらないように風向きを調整しましょう

すだれやカーテンを活用し直射日光を遮る

暑いからエアコンつけてね!

換気をして屋外の涼しい空気を入れる

温度・暑さ指数を確認する

扇風機や換気扇を併用する

長時間、風が体に直接あたらないように注意しましょう

窓とドアなど2カ所を開ける

さらに → 気をつけるべきポイント

熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに!



マスク着用時は

- 激しい運動は避けましょう
- のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう
- 気温・湿度が高い時は特に注意しましょう

のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

1日あたり 1.2L(12杯)を目安に

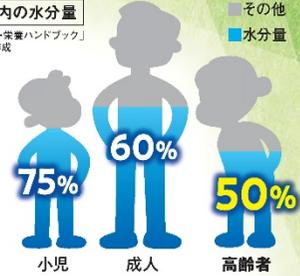


- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分補給を
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。

! 高齢者は特に注意が必要です

体内の水分量
「輸液・栄養ハンドブック」より作成



1 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少なく、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

● 東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和3年夏)

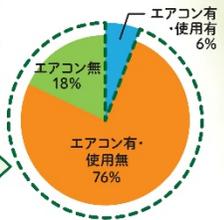
※計39人(速報値)のうち

約8割は65歳以上の高齢者

屋内での死亡者のうち約9割はエアコンを使用していなかった

エアコン設置有無・使用状況別

出典:東京都監察医務院
■ エアコン有 + 使用有
■ エアコン有 + 使用無
■ エアコン無



予防法ができていないかをチェックしましょう

<input type="checkbox"/> エアコン・扇風機を上手に使用している	<input type="checkbox"/> 部屋の温度を測っている	<input type="checkbox"/> 部屋の風通しを良くしている	<input type="checkbox"/> 必要に応じてマスクをはずしている	<input type="checkbox"/> こまめに水分補給をしている
<input type="checkbox"/> シャワーやタオルで体を冷やす	<input type="checkbox"/> 暑い時は無理をしない	<input type="checkbox"/> 涼しい服装をしている 外出時には日傘、帽子	<input type="checkbox"/> 涼しい場所・施設を利用する	<input type="checkbox"/> 緊急時・困った時の連絡先を確認している

MEMO
緊急連絡先
☐ 000 000
☐ 000-0000-0000
☐ 000 0000
☐ 000-0000-0000



環境省 熱中症予防情報サイトからの情報をチェック! >> <https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省では、暑さ指数(WBGT)の情報提供を行っております。令和3年度より全国展開している熱中症警戒アラートおよび、暑さ指数のメール配信等をご活用ください。「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

