

夜間の熱中症予防

防災コーナー

連日暑い日が続いていますが、これから本格的な夏を迎え気を付けたいのが「熱中症」です。

「熱中症」は、高温な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって様々な症状がみられる状態を指します。

今年から最高気温が40度以上の日を指す「酷暑日」という言葉が気象用語に追加されましたが、暑い日中は、屋外での活動をできるだけ控え、水分をしっかりとって、室内でもエアコンを適切に使用しましょう。

注意が必要なのは日中だけでなく、夜間もです。

近年は、夜になっても気温が下がらず、最低気温が25度以上の「熱帯夜」となる日が増加し、その期間も長期化傾向にあります。



寝苦しさが続く、体に負担がかかりやすいため、夜間に熱中症で救急搬送される方が急増しています。また、熱中症で亡くなる方の3割以上が夜間に死亡している、そのほとんどの方がエアコンをつけていませんでした。

寝る前のコップ一杯の水を補給と、エアコンや扇風機などを適切に使って、夜間の熱中症による健康被害を防ぎましょう。

エアコンはタイマーが切れると途端に暑苦しく感じ、かえって寝苦しい場合があります。温度を26度から28度前後に設定し、



まち協ホームページ
QRコード

寝る前にも水分補給を!



つけっぱなしにするか、タイマーを3時間以上に設定するようにしましょう。

また、コーヒーや緑茶などのカフェイン飲料やアルコールは利尿作用があるため、水分補給としてはオススメできません。麦茶や水で補給しましょう。



8月13日
表佐夏まつり

8月13日(木)午後6時30分から恒例の「表佐夏まつり」を開催します。

表佐地区に住むすべての老若男女が楽しく踊り集える催しとして実施します。

詳細は、全戸配布しているチラシのとおりです。

また、すでに回覧でもお知らせしているとおり、夏まつりで踊る様々な踊りの練習を8月2日(日)午後7時から表佐まちづくりセンターで行います。

冷たい飲み物を用意してお待ちしていますので、皆さんお誘いあわせの上ぜひご参加ください。



ハリヨ便り

お盆には祖先を供養する。その祖先をたどると、どこまで遡(さかのぼ)れるだろうか。3代前はもう分らないという人もあるだろうし、10代以上も家系をたどれる人もいるだろう▼祖先を遡る旅。数十万年前までたどると、人類は共通の祖先にたどり着く。2百万年も遡れば原人というヒト属の祖先に行き着く。その前は類人猿、その前はサル、ネズミ、爬虫類、両生類、魚類となる。もっと遡れば、人類もすべての動物も、鳥や魚や昆虫も、同じ祖先に行き着く▼このように考えてみれば、私(あなた)がこの世に在るということは、地球に生命が誕生してから、一瞬たりとも途切れることなく私(あなた)に引き継がれたということになる。私(あなた)につながる祖先は生き抜いた。命のリレーをつないだ。次から次へとバトンは受け渡されてきた。奇跡と言ってもよいのではないだろうか▼8月11日には「表佐祖先同胞・殉国碑例祭」が執り行われる。命をつないだ祖先を偲び、感謝する一日でありたい。

暑い夏を元気に過ごそう

今年も、暑い夏となりそうです。皆さん、熱中症には十分気を付けて元気に過ごしましょう。

夏休みを目前に控えた7月18日(土)、表佐小学校グラウンドにおいて表佐地区青少年健全育成地区民会議主催による「ラジオ体操の集い+1(プラスワン)」が開催されました。連日の猛暑と打って変わって薄曇りで少し蒸し暑い朝でしたが、小・中学生をはじめ、PTAや

子ども会育成会、各自治会長、地域の方々等、約400名の参加があり、皆さん元気に体を動かしていました。
+1(プラスワン)の活動では、体操の行き帰りに親子で通学路のストップマークの剥がれや「こども110ばんのいえ」などを確認しました。



表佐地区まちづくりセンター 8・9月の休館日

8月	4日(火)	9月	1日(火)
	14日(金)		8日(火)
	15日(土)	22日(火)	
	18日(火)	23日(水)	
25日(火)		24日(木)	
		29日(火)	

行事・講座・教室名

実施日	時間	場所
美化デー 老若男女 力を合わせて環境美化に取り組みましょう		
8月 2日(日)	7:00~	中川清掃と各自治会単位で
表佐同胞碑・殉国碑例祭 家族そろってお詣りを		
8月 11日(火)	10:00~	表佐祖先同胞碑・殉国碑
表佐夏まつり 暑さを忘れて皆さんこぞって踊りましょう		
8月 13日(木)	18:30~20:00	表佐まちセン
表佐地蔵院例祭 太鼓踊りの奉納と読経・焼香		
8月 15日(土)	18:15~20:00	表佐地蔵院
歴史探訪 大河ドラマ「豊臣兄弟」ゆかりの地を訪ねます(募集は終了しました)		
8月 19日(水)	9:00~16:00	J A 表佐プラザ発着
ちさと子ども教室 スタンプラリー形式で表佐のまちを探検		
8月 22日(土)	9:30~12:00	表佐まちセン発着
料理教室2 夏野菜を使った料理に挑戦 (募集中)		
8月 22日(土)	10:00~13:00	表佐まちセン
園芸教室2 秋冬野菜の栽培準備 (募集中)		
8月 23日(日)	13:30~15:30	表佐まちセン
いきいきふれあいサロン 南国の気分で、フラダンスに挑戦		
8月 27日(木)	9:30~11:30	表佐まちセン
皆さんの参加をお待ちしています。詳しくは回覧・全戸配布チラシで。 感染症の流行、その他状況によって、延期・縮小・中止・開催方法変更の場 合があります。その場合には、回覧やホームページ等でお知らせします。		
カワニナ採り ほたるの幼虫のエサのカワニナを採ります		
9月 5日(土)	9:00~11:00	ハリヨの里
陶芸教室 全6回の講座で、好きな焼き物を作ります(後日募集)		
9月 5、12、26、10月 3、17日、11月 7日(全6回)		
各土曜日 19:30~21:30		表佐まちセンほか
ちさと子ども教室 サツマイモの収穫。大きなイモがとれるかな		
9月 12日(土)	9:30~11:30	表佐小学校南の畑
剪定教室 実技を中心に剪定の基礎を学びます(後日募集)		
9月 13日(日)	9:30~12:00	表佐まちセン
ダンボールコンポスト講習会2 生ゴミを堆肥に(後日募集)		
9月 14日(月)	13:30~14:30	表佐まちセン
いきいきふれあいサロン 津軽三味線の音色を楽しみます		
9月 17日(木)	9:30~11:30	表佐まちセン
親子陶芸教室 来年の干支(えと)の未(ひつじ)の陶板をつくります		
9月 20日(日)	10:00~12:00	表佐まちセン