

陽だまり通信

発行：大船渡市社会福祉協議会陽だまりサポーター

NO.20

『陽だまりサロン』開催中です

笑って ♥ 語って ♥ 楽しんでます !!

気軽に集まれるお茶飲みの場としてサロンを開催中
ご近所お誘い合わせの上ご参加下さい。

- ❖ 時間 午前10:00 ~ 12:00
- ❖ 内容 ; 血圧測定、軽体操、手芸、お茶っこ会など



碁石コミュニティセンター



< 7月の地域サロン予定 >

日	曜	場 所
3	金	吉浜地区拠点センター
13	月	坂本沢公民館
14	火	碁石コミュニティセンター
17	金	下中井公民館
21	火	ギャラリーさかい
24	金	綾姫ホール
27	月	小通公民館
28	火	猪川地区公民館

< 8月の地域サロン予定 >

日	曜	場 所
7	金	吉浜地区拠点センター
10	月	坂本沢公民館
11	火	碁石コミュニティセンター
18	火	ギャラリーさかい
21	金	下中井公民館
24	月	小通公民館
25	火	猪川地区公民館
28	金	綾姫ホール

Y・Sセンターからのお知らせ

通常Y・Sセンターは、月曜日が休館日となっていますが、下記の3日間は浴室とつどいの広場を除き特別開館します。

(9:00~19:00)

夏休み中のお子さん、運動不足の方々がぜひご利用ください。

(火曜日~日曜日は通常開館)

《 日 程 》

7/27(月)・8/3(月)・8/10(月)



《無料送迎バス》

サンリア発	Y・Sセンター発
8:45	10:10
10:15	12:05
12:10	13:15
13:20	14:35
14:40	16:00

親子水泳教室のお知らせ

3歳・4歳児対象

(オムツを卒業したお子さんと保護者)

日程 : 8/30(日)

受付 : 午前 10:00 ~

実習 : 午前 10:30 ~ (1時間程度)

※ 予約が必要です

☎ 27-0001(Y・Sセンター)へ





夏 真っ盛り !! 要注意「熱中症」

毎年、必ずニュースに載るものの1つに、『熱中症』があります。炎天下ばかりでなく、室内で静かに過ごしていても起こりえます。実際、高齢者が室内で熱中症になり倒れているのを発見されるというケースも少なくありません。



熱中症とは・・・

高温・多湿の環境に身体が適応しないことによって起こる様々な症状の総称です。状態や内臓、身体機能への影響によって、細かく4つに分類されます。

熱失神	めまいがしたり、失神したりする。
熱けいれん	運動や作業中に起こりやすい、痛みを伴った筋肉のけいれん。脚や腹部の筋肉に発生しやすい。
熱疲労	たくさんの汗をかき、皮膚は青白く、体温は正常かやや高め。めまい、頭痛、吐き気、倦怠感を伴うことも多い。
熱射病	汗はかかず、皮膚は赤く熱っぽい、体温は39℃を超えることが多い。めまい、吐き気、頭痛のほか、意識障害、錯乱、昏睡、全身けいれんなどを伴うこともある。

熱中症予防に良い飲み物

運動時は、良く冷やした市販のスポーツドリンクや、自分で作った簡易ドリンクを用意しておきましょう。運動前にコップ1杯、運動中はこまめに取りましょう。運動後は、運動前の体重と比較して、減っているようなら、水分と食事で、補給しましょう。日常生活に於いては、スポーツドリンクやジュースは糖分の過剰摂取に繋がるので避けたほうが良いでしょう。さらに“カフェイン”の含まれていないお茶や水を常温で飲むようにします。“カフェイン”が含まれた飲み物は、利尿作用があり水分を排出してしまいます。

カフェイン 入		カフェイン 無	
コーヒー	ほうじ茶	麦茶	ごぼう茶
緑茶	栄養ドリンク	黒豆茶	タンポポ コーヒー
抹茶		杜仲茶	



チョー簡単！

びっくり・・・
火を使わない？

レンジで作る水ようかん

《材 料》

粉寒天・・・1袋(4g)
熱 湯・・・400cc
加糖あん(こし、粒)
・・・500g

※ ワンポイント

栗を加えて栗水羊羹も
お勧めです



《 作り方 》

- ① 熱湯をレンジ対応容器に入れ、その中に粉寒天を混ぜ、ダマにならないように、よ〜くかき混ぜる。
- ② ①に蓋をしてレンジで3分加熱する。
- ③ あんを加え、なめらかになるまで、さらに混ぜる。
- ④ 器に流し入れ、冷やし固める。
- ⑤ 固まったら、適度な大きさに切り分け、どうぞ召し上がれ

～ 平成27年度 第32回大船渡市社会福祉大会 ～
本大会は、社会福祉関係者や地域住民が一堂に会し、多年にわたり社会福祉に尽力された方々を顕彰すると共に、すべての地域住民がお互いに支え合い、誰もが安心と幸せを実感できる『福祉のまちづくり』を進めていくことを確認する目的で開催します。

《 日 程 》
《 予 定 》

日 時 : 8月8日(土)

時 間 : 13:00～

場 所 : 三陸公民館

内 容 : 表彰式、児童・生徒による実践発表

参加費 : 無料

※多数のご参加お待ちしております

お問い合わせ 大船渡市社会福祉協議会

(☎ 27-0001)

大船渡市社会福祉協議会

生活支援相談員(陽だまりサポーター)

☎ 0192-47-3233 (Fax 47-3234)

E—アドレス: ooshakyohidamari@pony.ocn.ne.jp