

福祉ひろばだより

NO.255
H30. 8. 1
和田地区福祉ひろば
☎40-4168

https://www.city.matsumoto.nagano.jp/kenko/fukushi_hiroba/wada.html

8月の予定

| 日 | 曜 | ひろばの行事・会議など | サークル活動 | | 日 | 曜 | |
|----|---|--|-----------------|-----------|----|---|--|
| | | | 午前<9:30~> | 午後<1:30~> | | | |
| 1 | 水 | | 手まりの会 | いなほの会 | 1 | 水 | |
| 2 | 木 | ☆しらかばの会 体操・ハンドベル 9:30~ ☆サークル代表者会 1:30~ | | | 2 | 木 | |
| 3 | 金 | ◎中出前ふれあい健康教室 中公民館 9:30~ | | 健康マージャン | 3 | 金 | |
| 6 | 月 | <ペタンク>ひろば 1:30~ 民協定例会10時~ | | | 6 | 月 | |
| 7 | 火 | ☆「ウェーブストレッチ」健康塾 10:00~ ☆おりがみ 1:30~ | | | 7 | 火 | |
| 8 | 水 | 囲碁・将棋の会 9:30~ | | 詩吟を楽しむ会 | 8 | 水 | |
| 9 | 木 | ☆卓球を楽しむ会 9:30~ ☆男性カラオケの会 1:30~ | | (童謡をうたう会) | 9 | 木 | |
| 10 | 金 | おしゃべりサロン 2:00~ | | | 10 | 金 | |
| 13 | 月 | お盆の期間ですが『ひろば』は開放しています。 クールシェアスポット(お家の冷房を止めて、涼しく快適に過ごせる場所) としてご利用ください。お誘いあわせて涼みにおしゃべりにお出かけください。 | | | | | |
| 14 | 火 | | | | | | |
| 15 | 水 | | | | | | |
| 16 | 木 | | | | | | |
| 17 | 金 | 運動し隊・わだ 9:30~ | | 健康マージャン | 17 | 金 | |
| 18 | 土 | | | ひろばコール・ワダ | 18 | 土 | |
| 20 | 月 | お楽しみゲーム会 1:30~ 新村公民館10時集合 | 書道教室 男性の料理教室 | | 20 | 月 | |
| 21 | 火 | ☆ふれあい健康教室 9:30~(スタッフ和田町) ~~交通安全教室~~ ☆いきいき健康ひろば 1:30~ データ転送 | | | 21 | 火 | |
| 22 | 水 | 囲碁・将棋の会 9:30~ | | 詩吟を楽しむ会 | 22 | 水 | |
| 23 | 木 | ☆わだ・ウォーキングの日 10時~ ☆男性カラオケの会 1:30~ | | (童謡をうたう会) | 23 | 木 | |
| 24 | 金 | おしゃべりサロン 会費100円 | | | 24 | 金 | |
| 25 | 土 | | | ひろばコール・ワダ | 25 | 土 | |
| 27 | 月 | 子育てのびのびひろば 9時~12時 | | | 27 | 月 | |
| 28 | 火 | 卓球を楽しむ会 | | やすらぎの会 | 28 | 火 | |
| 29 | 水 | 切り絵 1:30~ | | | 29 | 水 | |
| 30 | 木 | 映画を楽しむ日 1:30~「神様のカルテ」2時間 | | | 30 | 木 | |

7月の事業から



ふれあい健康教室 <体力健診・四肢筋力アップ講座>

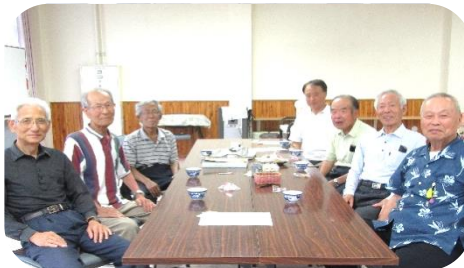
今回、測定した数値は昨年と比べてどうでしたか？
運動機能を向上させる体操や、自宅での運動の助言など、介護予防に積極的に取り組む事の大切さを学びました。最近、転びやすくなった、杖が必要になった、何をするにもおっくうになったなど、老化のサインが出ないように！ **元気なうちから身に付けましょう！**



ウエーブストレッチ健康塾

男性がらの会

めだかの会(子育て支援)



映画を楽しむ日

30日(木) 1:30～ 時間厳守で上映

<< 神様のカルテ >>

出演 櫻井翔 宮崎あおい

夏目漱石を愛読し、信州の地方病院に内科医として勤務する栗原一止が、写真家の愛妻・榛名や同僚医師、看護師、患者、アパートの個性的な住人らに支えられ、医師として成長していく姿を温かな眼差しで描いた感動のヒューマンドラマ。 **涼しいひろばでぐゅっくりどうぞ！**

健康ワンポイント

熱中症とは？

体温の上昇と調整機能のバランスが崩れて、
どんどん身体に熱がたまってしまう状態が熱中症です。

重症度

症状

対処

医療機関への受診

・めまい・立ちくらみ
・こむら返り・手足のしびれ

・涼しい場所へ移動・安静
・冷やした水分、塩分補給

症状が改善すれば
受診の必要なし

・頭痛
・体がだるい・吐き気・吐いた
・集中力や判断力の低下

・涼しい場所へ移動・安静
・衣類を緩め体を冷やす
・十分な水分、塩分補給

症状の改善が
見られない場合は
受診が必要

・意識障害・けいれん
・運動障害・体が熱い

・涼しい場所へ移動・安静
・衣類を緩め保冷剤で冷やす

急いで
救急車を要請

☆こまめな水分・塩分補給をし「私は大丈夫」でなくみんなで気をつけましょう！



8月の和田地区担当保健師・黒田さんと相談できる日 《6・20日(月)：午前中》