

信州  
**Azumi**



令和5年7月26日 発行

【発行元】

安曇地区町会連合会

安曇地区地域づくりセンター

安曇公民館

安曇地区福祉ひろば

【連絡先】0263-94-2301

## ■安曇・大野川小学校だより（安曇・大野川・奈川小学校三校合同登山・キャンプ）

7月5日、6日の両日乗鞍岳登山キャンプに行ってきました。一日目は夕方から雨に降られましたが、すべての日程を消化することができました。二日目は乗鞍岳登山に臨み、強風に悪戦苦闘しながら、山頂に立つことができました。二日間を通して、三校の交流を深めることができました。とても貴重な経験ができました。  
(安曇小学校)



登山キャンプに行ってきました。1日目は、アドベンチャーパークで遊んだり、飯ごうすいさんをしたり、キャンプファイヤーをしたりしました。飯ごうすいさんでは、みんなでカレーを作ったけど、協力しておいしいカレーができました。2日目は登山をしました。登山では、権現池がきれいに見えました。みんなで剣が峰の山頂まで行くことができよかったです。  
(大野川小学校)



## ■クマの出没について

地区内で、クマの目撃情報が多く寄せられています。被害に遭わないための対策をしましょう。



クマに出会いやすい時間帯や場所を意識しましょう

日の出・日の入り前後の薄暗い時間帯の農作業や散歩は、特に注意しましょう。見通しの悪い場所でのジョギング・サイクリングも要注意です！

# 熱中症 予防

# 暑い夏を元気に 過ごしましょう！！

いつもと違うと思ったら、熱中症を疑いましょう

あれっ、何かおかしい

手足がふる

立ちくらみ・めまい

吐き気

汗のかき方がおかしい

汗が止まらない／汗がでない



これも初期症状

何となく体調が悪い

すぐに疲れる

あの人、いつもと違う

イライラしている

フラフラしている

呼びかけに反応しない

ボーッとしている

脱水状態を放置すると、血液がドロドロ、固まりやすくなり、**心筋梗塞**や**脳梗塞**を発症する危険があります！！

皮膚をつまみ上げて「脱水状態」チェック

手の甲の皮膚をつまみ上げて放し  
もどに戻るのに2秒以上かかれば「脱水」の疑いあり



脱水は怖い！！



エアコンや扇風機を積極的に使い、こまめに水分補給をしましょう。

水分と塩分を同時にとるには



熱中症予防ドリンクの作り方



自宅で  
作れます！



参考：厚生労働省～熱中症ガイド～

【問い合わせ】 健康づくり課 西部保健センター 安曇地区担当 高山 電話：92-8001

# 福祉ひろばだより

令和5年

8月



安曇地区福祉ひろば TEL 94-1121

福祉ひろばは、安曇保健福祉センターの2階にあります。

ひろば事業は予約不要☆年齢制限なし☆一部事業を除き参加費無料です。

ご自身の健康にお役立て下さい。

送迎ご希望の場合は、前日までにご連絡ください。



## 夏バテしてませんか？



夏バテ予防には室内の温度調整・十分な休養・規則正しい食事・適度な運動が効果的といわれています。「運動はちょっと・・・」と思われる方、ストレッチからやってみませんか？

## 実はストレッチは夏バテ予防にもなるんです！

ストレッチで筋肉をより伸ばすと、血液やリンパの流れが良くなって体の隅々まで栄養が行き渡るようになり、体調不良の予防、改善に効果的！また、リラックス効果もあります。

ひろばでは「メンズ・ソフトストレッチ」「カラダづくり講座」を月1回ずつ開催しています。

## メンズ・ソフトストレッチ

開催日時 8月8日（火）14：00～

講師：西山知花先生



## カラダづくり講座

（男性の参加も大歓迎）

開催日時 8月17日（木）13：30～

講師：荒井真理先生

水分をお持ちになり、動きやすい服装でお越し下さい。

2講座とも福祉ひろばで開催しています。（予約不要）

令和5年8月 安曇地区くらしのカレンダー

日	行事等	主催	
1	火		
2	水	健康麻雀(会費100円) 13:00～	福
3	木		
4	金	保健師安曇地区地域づくりセンター在席日 9:30～11:00	西
5	土		
6	日	広島平和記念日	
7	月	育児・健康相談(ふれあいパーク乗鞍) 10:00～11:30 水道料金口座振替日 太極拳(会費100円) 13:30～	西 水 福
8	火	メンズ・ソフトストレッチ 14:00～	七夕 立秋 福
9	水	ふれあい健康教室(対象:小学5年生以上の児童、生徒)	長崎平和記念日 福・公
10	木		
11	金	「山の日」四方山祭りin上高地	山の日
12	土		
13	日	お盆迎え火	
14	月	安曇・乗鞍保育園希望保育(~16日)	保
15	火		終戦記念日
16	水		お盆送り火
17	木	カラダづくり講座 13:30～	福
18	金	安曇・大野川小中学校2学期始業式 スポーツ吹矢 13:30～	学 福
19	土	乗鞍サマーセミナー(ふれあいパーク乗鞍) 13:00～	他
20	日	松崎中学校2年生訪問団来訪(~22日)	他
21	月	安曇・大野川中学校 松崎中学校訪問団との交流会 太極拳(会費100円) 9:30～ 元気にナルダー! 13:30～	学 福 福
22	火	安曇保育園ひよこ広場	保
23	水	ちよっとよっていきましょ(大野川区事務所) 10:00～11:30	処暑(しよしよ) 他
24	木	島々出張エルダー(島々公民館) 13:30～	福
25	金	稲核出張エルダー(集落センター) 13:30～	福
26	土		
27	日	乗鞍ヒルクライム2023	
28	月	女性マーじゃん 13:30～	福
29	火		
30	水	保健師安曇地区地域づくりセンター在席日 9:30～11:00	西
31	木	市県民税第2期・国保税第2期納期限	納

学校、保育園、福祉ひろば、西部保健センター、上下水道局、納税課、公民館、その他実行委員会

※ カレンダーに記載の各種行事、イベントは中止や延期となる場合がありますので、事前に関係機関にお問い合わせください。