

防ごう！熱中症！！

熱中症は気温などの環境条件だけでなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が熱さに慣れていない時は注意が必要です。

熱中症の予防法

水分をとる
運動前に
250～500ml
運動中はこまめに水分補給。



水分は
スポーツ飲料がベスト
食塩(ナトリウム)
がとれる方がベター。



運動は
1時間以内に！
35℃以上のときは運動をしないこと。



服装にも注意
通気性、吸湿性
があり淡色系統の服。
帽子も着用。



高齢者の注意点

- のどがかわかなくても水分補給
- 部屋の温度をこまめに測る

***急に暑くなった日や、活動の初日などは特に注意**

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日経たないと、体温調整が上手になってきません。このため、急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

「当たり前だけど、つい忘れてしまうこと」

私は就職して、縁あって一つの学校にずっと勤めています。生徒さんの相談を中心に受けていました。その内容は今も昔も変わらず、悩みごとの第一は人間関係がうまくいかないことについてです。これは悩んでいるときは辛いものの、これからの人生を考えると大切な経験にもなることも伝えながら一緒に考えています。一方、親御さんからの相談では、子供とどう関わればいいのか、何を考えているのかわからない、が圧倒的に多くなります。子供の言い分としては、気を許している分だけ、自分のイライラの相手は家族のことが多くなりがちのようです。そして親も子も、私のことは言わなくてもわかってるでしょ、という期待している分だけ、お互いにこじれているようです。

「ありがとう」「嬉しかった」等々、自分の思っていること、感じたことを伝えることを省いてしまいがちですが、言葉で素直に相手に伝えてみると、意外にすんなり相手に伝わるようです(私の経験も含めて)。

認定NPO法人心の架け橋いわて(こころがけ)
産業カウンセラー 白藤悦子



黒たまジャム



材料(玉ねぎ1個分)		作り方
玉ねぎ	1個(250g位)	① 玉ねぎは皮をむき、あらみじん切に切る。
黒砂糖	50g	② ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで8分加熱する。
黒酢	大さじ3	③ ②をすり鉢に移し、黒砂糖と黒酢を加え、よくすり混ぜる。
		④ ③を耐熱容器に移し、ラップをせずに、電子レンジで10分程度加熱する。

大さじ1杯あたり エネルギー：15kcal 食塩相当量：0g

《コメント》

- ・ミキサーやフードプロセッサーを使うとより簡単にできます。(玉ねぎは、4つに切ってレンジに5分かければOK)
- ・お肉の下味に使うと、うま味たっぷり、おいしく仕上がります。
- ・黒たまジャムと同量の油・酢を加え、よく混ぜるとドレッシングの完成です。



大槌町食生活改善推進員団体連絡協議会



2017年8月 サロン行事予定



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
<p>新人相談員の小石です。とうもろこしが大好きです。宜しくお願いします</p> 	<p>新人相談員の小林です。26歳、野球が得意です。宜しくお願いします。</p> 	<p>新人仮設支援員の芳賀です。小槌地区エリア担当です。宜しくお願いします。</p> 	<p>社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場：赤浜第3仮設</p>  	<p>社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場：小槌第15仮設</p> 	<p>大ケロ1丁目 サロンの様子</p>	
6	7	8	9	10	11	12
	<p>社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場：大槌第3仮設</p> <p>「和の湯」 10:00~15:00 会場：和野っこハウス</p> <p>「珈琲サロン」 10:30~11:30 会場：ぬくっこハウス</p>	 <p>赤浜第4仮設 サロンの様子</p>		<p>「和野っこカラオケ」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス</p> <p>「レクリハ」 10:30~11:30 会場：ぬくっこハウス</p> <p>「味の素料理教室」 9:00~12:00 会場：エールサポートセンター</p>	<p>山の日</p> <p>山の日とは 「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」日です。</p> 	<p>「夏休み工作」 牛乳パック椅子 ペットボトルけん玉作り 10:00~15:00 会場：和野っこハウス</p> 
13	14	15 終戦記念日	16	17	18	19
<p>「夏休み工作」 牛乳パック椅子 ペットボトルけん玉作り 10:00~15:00 会場：和野っこハウス</p> 	<p>「和の湯」 10:00~15:00 会場：和野っこハウス</p> <p>体操終了後は住民とお茶をしながら交流を図っています。</p> 	<p>小槌第7仮設のラジオ体操に、三枚堂~大ケロトンネル工事の佐藤工業さんが参加されました。</p> 	<p>大槌仮設 サロンの様子</p> 	<p>「レクリハ」 10:30~11:30 会場：ぬくっこハウス</p>	<p>社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場：県営屋敷前 アパート集会所</p> <p>「民謡ショー」 (大槌民謡保存会) 10:00~12:00 会場：和野っこハウス</p> 	
20	21	22	23	24	25	26
<p>「工作」 デコパージュ作り 10:00~12:00 会場：和野っこハウス</p> 	<p>「和の湯」 10:00~15:00 会場：和野っこハウス</p> <p>「珈琲サロン」 10:30~11:30 会場：ぬくっこハウス</p> 	<p>イネ</p> 	<p>ぬくっこハウス提供 写真館</p> 	<p>「レクリハ」 10:30~11:30 会場：ぬくっこハウス</p>	<p>「カラオケ交流会」 小松清一さん来所 10:00~12:00 会場：和野っこハウス</p> 	
27	28	29	30	31	お問い合わせ	
<p>シンガポールからおじやましました!</p> 	<p>社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場：大ケロ1丁目 町営住宅</p> <p>「和の湯」 10:00~15:00 会場：和野っこハウス</p>	<p>社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場：柵内第2町営住宅</p> 	<p>屋敷前アパート サロンの様子</p> 	<p>「和野っこカラオケ」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス</p> <p>「レクリハ」 10:30~11:30 会場：ぬくっこハウス</p> 	<p>生活支援相談員 080-2826-9834</p> <p>エールサポートセンター 0193-41-2006</p> <p>ぬくっこハウス(浪板) 0193-44-3266</p> <p>和野っこハウス(大槌) 0193-42-8708</p>	