



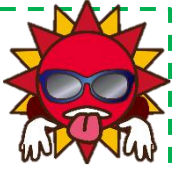
『熱中症警戒アラート』～発表時の予防行動～

熱中症警戒アラートは、(熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝)都道府県ごとに発表されます。発表されている日には外出を控える、エアコンを使用する等の、熱中症予防行動を積極的にとりましょう。

- ① 外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう。
- ・熱中症を予防するためには暑さをさけることが最も重要です。
 - ・昼夜を問わず、エアコン等を使用して部屋の温度を調整しましょう。
 - ・不要不急の外出はできるだけ避けましょう。

- ② 熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう。
- ・高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障がい者等は熱中症になりやすい方々です。これらの熱中症のリスクが高い方には、身近な方から、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分補給等を行うよう、声を掛けましょう。

- ③ 普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう。
- ・のどが渇く前に、こまめに水分補給しましょう。(1日あたり1.2Lが目安)
 - ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合は適宜マスクを外しましょう。
 - ・涼しい服装にしましょう。



- ④ 外での運動は、原則、中止/延期をしましょう。
- ・身の回りの暑さ指数(WBGT)に応じて屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。

※暑さ指数(WBGT)を確認しましょう。

- ・身の回りの暑さ指数(WBGT)を行動の目安にしましょう。
- ・暑さ指数は時間帯や場所によって大きく異なるため、身の回りの暑さ指数を環境省熱中症予防情報サイトや各現場で測定して確認しましょう。

引用元：環境省熱中症予防情報サイト

三枚堂第3町営住宅 ～三枚堂ひだまりの会～

三枚堂第3町営住宅集会所で開催していた『ひだまりサロン』が4月から、住民主体のサロン『三枚堂ひだまりの会』として開催されています。

コロナ感染予防として、参加者同士で、開催前後の消毒や換気を行い、感染予防しています。



孤独と社会的相互作用のバランス

看護師が人のこころの健康を考える時、人は誰でも一人でいる時間と誰かと一緒にいる時間がある、自分にとって心地よいこのバランスというのは、人それぞれであると捉えます。

誰かと一緒にいる時間が長い方が安心するという人が、今回の新型コロナウイルスによる影響などで人と会うことを制限されてしまう場合には、不安になったりさみしくなったりして、こころが不安定になることもあるでしょう。一方、一人でいる時間が長い方が安心するのに、なんとなくみんなで一緒にいる時間を持たないといけないのかな、とちょっと無理して人との交流を持っていた場合には、他の人と距離をとることが保証された感じがして、安定しているかもしれません。

私は一人でいる時間が多い方が安定するのですが、大切な友人と会う機会が減ったことで、こころの健康が脅かされていると感じます。

みなさんにとって、こころの健康を保つための孤独と社会的相互作用のバランスとは、どのようなものでしょうか。

認定 NPO 法人こころの架け橋いわて (こころがけ)
岡本 典子 (看護師)

今月の「いただきま〜す」～あずきのパンナコッタ～

材料 (4個分)	作り方
牛乳・・・200 cc 粉ゼラチン・・・5g 生クリーム・・・200 cc ゆであずき缶・・・1缶 (市販) きな粉、黒蜜・・・適量	① 牛乳を耐熱ボウルに入れて、レンジで1分加熱したら、ゼラチンを入れて完全に溶けるまでよく混ぜる。 ② ①に生クリーム、市販のゆであずき缶を加え、混ぜたら、器に流す。アルミホイルをかぶせて、冷蔵庫で1時間30分～2時間ほど冷やし固める。 ③ きな粉と黒蜜をトッピングして完成。





2021年7月 サロン行事予定



月	火	水	木	金	土	日
<p>お問い合わせ先 〒028-1115 大槌町上町1-1 生活支援相談員 080-2823-7570 受付時間：月～金曜日（祝日除く） 8:30～17:15</p>			1	2 こ茶っこ 10:00～15:00	3 	4 大安
			<p>白沢地区のグランドゴルフの様子を紹介します。</p>			
5 吉里吉里町営住宅 サロン 「おなごぶりの会」 10:00～12:00 三枚堂第3町営住宅 サロン 「ひだまりの会」 10:00～12:00 明日は晴れますように☆彡	6 こ茶っこ 10:00～15:00 	7 こ茶っこ 10:00～15:00 	8 	9 こ茶っこ 10:00～15:00	10 	11
			<p>まずは、みんなで草取りしましょ!!</p>			
12 	13 こ茶っこ 10:00～15:00 気象の変化による頭痛! こんな時はゆっくりやすみましょう	14 こ茶っこ 10:00～15:00 ひだまりサロン 県営安渡AP集会所 10:00～11:00	15 大安 	16 こ茶っこ 10:00～15:00	17 	18
			<p>さあ、始めましょう</p>			
19 	20 こ茶っこ 10:00～15:00 	21 大安 こ茶っこ 10:00～15:00	22 	23 こ茶っこ 10:00～15:00	24 	25 
			<p>この距離が難しい</p>		<p>ロングショット決めたい! 入れ!</p>	
26 	27 大安 こ茶っこ 10:00～15:00 	28 こ茶っこ 10:00～15:00 毎月28日は いわて 減塩・適塩の日	29 	30 こ茶っこ 10:00～15:00 	31 	 
			<p>ポーカーフェイスで行こう</p>		<p>水分補給を忘れないようにしましょう</p>	