

募集

⑬地方自治研究講演会の参加者を募集します

地域活性化をテーマに講演会を開催します。

日時 7月9日(木)
開場：午後6時、**開演**：午後6時30分
会場 笠間公民館 大ホール
 (笠間市石井 2068-1)
演題 「人口減少時代の地域活性化戦略」
講師 関 満博さん
 (明星大学経済学部教授、一橋大学
 名誉教授、経済学博士)
対象 市内在住、または在勤の方
定員 50名(先着順)
参加費 無料
申込方法 電話でお申し込みください。
申込期間 6月22日(月)～7月3日(金)
受付時間 午前9時～午後5時(土日を除く)
申・問 秘書課(内線214)



⑭健康体操の生徒を募集します ～40代からの筋力アップで 元気に歩ける80代を目指そう～

健康で明るく楽しい毎日を過ごすために、
 体を鍛えてみませんか。手軽な体操で運動機
 能や筋力アップをさせ、生活習慣病や介護、
 認知症の予防ができます。

日時 毎月第1、第3金曜日
 午前10時30分～正午
会場 いこいの家はなさか
 (笠間市橋爪 586-4)
持ち物 タオル、体操のできる服装
年会費 1,000円(保険料等)
 ※入館料は自己負担です。
申込方法 電話でお申し込みください。
申込期限 6月30日(火)
 ※期限を過ぎても、随時募集を
 行っています。
申・問 旭フレッシュ健康体操の会
 会長 川澄 清子
 Tel 0296-77-5646

⑮健康講座「膝痛予防教室」の参加者を募集します

膝痛予防についての健康講座を開催します。いつまでも元気に歩けるように、運動面から予防
 や対処法をご紹介しますので、ぜひご参加ください。

日時 7月17日(金)午後1時30分～3時
会場 岩間保健センター(笠間市下郷 5139-1)
内容 膝痛予防についての講演および実技
講師 水戸赤十字病院 理学療法士
定員 25名(応募者多数の場合は抽選)
参加費 無料
申込方法 窓口で直接、または電話でお申し込みください。
申込期限 7月7日(火)
申・問 岩間保健センター
 Tel 0299-45-7888



健康都 **かさま**

⑧7月4日(土)に「岩間B&G海洋センタープール」がオープンします

岩間B&G海洋センタープールの夏季営業を、7月4日(土)から開始します。
 昨年フルリニューールを行い、より快適な施設となりましたので、皆様のご利用をお待ちし
 ています。プールは、幼児用、25mです。

営業期間 ①7月4日(土)～7月20日(月・祝)の土日・祝日
 ②7月22日(水)～8月31日(月)の毎日(休館日を除く)
 ※毎週月曜日および7月21日(火)は休館です。

営業時間 午前9時～正午、午後1時～4時30分
場所 岩間B&G海洋センター(笠間市押辺 2259-1)
対象 どなたでもご利用いただけますが、幼児については、おむつが取れていること
料金 小学生以下100円、中学生以上200円
問 岩間B&G海洋センター(笠間市指定管理者 NPO日本スポーツ振興協会)
 Tel 0299-45-7085

⑨「熱中症」にご注意ください

熱中症は5月上旬から発生し、梅雨明けの7月下旬から8月がピークになります。急に暑くな
 る日は特に注意しましょう。高齢者、子ども、障がい児(者)の方は、周囲の方が協力して注意
 深く見守るようにし、お互いに配慮して熱中症を予防しましょう。

熱中症の予防法

- ・こまめな水分、塩分の補給をしましょう。
 特に高齢者の方は、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- ・部屋の温度をこまめにチェックしましょう。
 屋外で活動しているときだけでなく、室内で特に何もしていないときにも注意が必要です。
- ・室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に利用しましょう。
- ・外出の際は、体を締めつけない涼しい服装で、日傘や帽子などで日よけ対策もしましょう。
- ・無理をせず、適度に休憩をしましょう。
- ・日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりをしましょう。

熱中症を疑ったときは

現場で応急処置を行い、意識がおかしいなど重症の場合には、すぐに救急車を呼んで病院へ搬
 送しましょう。

現場での応急処置

1. 涼しい場所への避難
 風通しのよい日陰や、できれば冷房の効いている室内などに避難させる。
2. 体の冷却
 衣服をゆるめて風通しを良くする。氷のうなどで首の後ろ、脇の下、足の付け根などを冷や
 す。体温が異常に高い場合は、衣服を脱がせて水をかけ、うちわや扇風機で風をあてる。
3. 水分・塩分の補給
 意識がはっきりしている場合は、冷たい水分を持たせて自分で飲んでもらう。

問 健康増進課(友部保健センター内)
 友部保健センター Tel 0296-77-9145
 笠間保健センター Tel 0296-72-7711
 岩間保健センター Tel 0299-45-7888

健康都 **かさま**