

⑥石の百年館企画展「風景石展」を開催します

石の百年館では、さまざまな視点から石の魅力を感じてもらうため、企画展を開催しています。今回は石の表面が風景画のような景色をつくり出す「風景石展」です。ぜひご来場ください。

開催期間 5月23日(火)～8月20日(日)

開館時間 午前9時～午後5時 ※月曜日休館(祝日の場合は開館し、翌平日休館)

入館料 無料

問 商工観光課(内線 511)

⑦「熱中症」を予防しましょう

熱中症は梅雨入り前の5月から、梅雨明けの7月8月になりやすい傾向があります。特に気温が急に高くなった時や、気温は低くても湿度が高い時は注意が必要です。

暑さの感じ方は人によって異なりますので、体調の変化に気をつけましょう。

また、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り、お互いに配慮して熱中症を予防しましょう。

熱中症の予防方法

- ・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、自力で水が飲めない、意識がない場合は、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. 涼しい場所へ避難
風通しのよい日陰や、冷房の効いている室内などに避難する。
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て、うちわや扇風機で風をあてる。
3. 水分・塩分等の補給
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) 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

⑩女性の食事学講座の参加者を募集します

超高齢社会を迎え、地域での福祉活動がますます重要になってきました。

そこで、女性も再度「高齢者の食事」について学習し、福祉活動についての理解と同時に地域の一人であることの認識を深めてもらい、さらにボランティア活動への参加をしていただくことを目的に講座を開催します。

開催日	内容
6月20日(火)	開講式 講義と調理実習①
7月4日(火)	講義と調理実習②
7月18日(火)	講義と調理実習③
8月1日(火)	講義と調理実習④
8月8日(火)	お年寄りのお弁当作り

時間 午前9時30分～午後1時30分

場所 岩間保健センター 2階調理室(笠間市下郷5139-1)

講師 管理栄養士 小澤 美智子さん

定員 20名(応募者多数の場合は抽選)

参加費 2,000円(材料代、5回分)

申込期限 6月12日(月)

申・問 笠間市社会福祉協議会 岩間支所 TEL 0299-45-7889

⑪男性の料理講座の参加者を募集します

日頃なかなか台所に立つことが少ない男性の皆さん、おいしくできる料理作りに挑戦しませんか?

また、料理の腕を上げて、高齢者へのお弁当作りボランティアとして活躍してみませんか?

開催日	内容
6月22日(木)	講義と調理実習
7月6日(木)	
7月20日(木)	
8月3日(木)	
8月24日(木)	

時間 午前9時30分～午後1時30分

場所 岩間保健センター 2階調理室(笠間市下郷5139-1)

講師 管理栄養士 小澤 美智子さん

定員 20名(応募者多数の場合は抽選)

参加費 2,000円(材料代、5回分)

申込期限 6月12日(月)

申・問 笠間市社会福祉協議会 岩間支所 TEL 0299-45-7889