

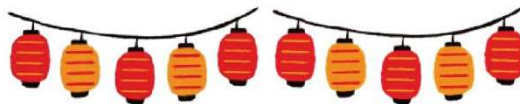


Etrenal Bonds ~永遠の絆~

九州や関東地方では7月の後半頃には梅雨が明け、真夏日が続くといった猛暑で熱射病などと騒いでいるのにも関わらず、東北地方での梅雨明けは今だに明けず、梅雨のジトジトした雨とは早く縁を切りたいものですね・・・7月も終わり8月には夏の一大イベント『夏祭り』が始まりますね。人が多く賑わう場でもあり、夜空に広がる花火を見たり、虫の音を聞きながらスイカ・かき氷を食べるといった楽しいイベントが盛り沢山あります。そのためにも早く真夏日が来るように、夏の準備をして待っていたいものですね。今年も猛暑日になると思いますので、こまめな水分補給を摂り、各自体調管理をしっかり行いましょう。



7月のイベント紹介



●7/17(水) 三味線&元気ライブ 主催:駒 幸夫

住人の皆さんと一緒に歌を歌ったり、楽器を使いながらの演奏を皆で楽しみました。



●7/24(水) お茶会(社協ゲスト)音楽療法 主催:架谷



歌を歌いながら体を動かす体操で、皆さん楽しそうでした。日頃家の中で体を動かすことは中々難しいかと思いますが、この日は狭さを気にすることなく、のびのびと体操することが出来たみたいです。



●7/29(月) 奥野ひかるライブショー 主催:奥野ひかる



宮田仮設でのライブは2回目ということで、だいぶ顔を覚えている方が多く盛大に盛り上がりました。煌びやかな衣装で迫力のある歌声に、住人さんも嬉しそう。最後に記念写真を撮り、ひかるさんからのサインを沢山の方が求めている様子でした。おみやげの『うちわ』ありがとうございます。



梅雨明けにはご注意ください！！



まだ梅雨明けではありませんが…梅雨が明ければ猛暑日が予想されます。熱中症などで体調を崩しやすくなります。熱中症は自宅でも引き起こる可能性があり、危険です。最悪の場合、死に至るといった事例も多いようです。その予防策として重要ポイントを調べてみました。参考にして頂ければと思います！！

POINT① 体調を整える

睡眠不足や風邪ぎみなど、体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控えよう。

POINT② 服装に注意

通気性の良い洋服を着て、外出時にはきちんと帽子をかぶろう。

POINT③ こまめに水分補給

「のどが渴いた」と感じたときには、すでにかかなりの水分不足になっていることが多いもの。定期的に少しずつ水分を補給しよう。特に夏場は汗と一緒に塩分が失われることを考えると、スポーツドリンクなどを飲むのがオススメだ。

POINT④ 年齢も考慮に入れて

体内の機能が発育途中の子どもや、体力が衰えはじめた高齢者は熱中症になりやすい。年齢を意識して、予防を心がけることも大切だ。

熱中症になったら…

熱中症かもしれない、と思ったらまずまっ先にしなければならない基本中の基本を挙げてみたので、いざという時のためにぜひ覚えておこう。

・ 涼しい日陰やクーラーの効いた室内などに移動する	
・ 衣類をゆるめて休む	
・ 体を冷やす	
氷や冷たい水でぬらしたタオルを手足に当てる。 氷や冷たい水がない場合は、タオルやうちわ、衣服などを使ってあおぎ、風を送って冷やす。	
・ 水分を補給する	
このとき、水分だけではなく、汗によって失われた塩分も補給する必要がある。 スポーツドリンクなどを少しずつ何回にも分けて補給しよう。	