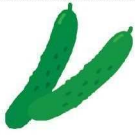


# 8-3 談話室かべ新聞

第11号

発行日 平成24年7月

発行 あんやとおんぼ



漬物、サラダ、お寿司、酢の物、和え物に、中華では煮物や炒め物にも。種類は、皮が薄くて歯切れの良い白イボ系と、皮が厚く肉質の柔らかい黒イボ系、英国温室型などのヨーロッパ系があります。

祝 末崎中学校 女子バスケット部 東北大会出場おめでとうございます。



熱中症「かくれ脱水」にご注意！

熱中症対策は、きちんと食事をとって、こまめに水を飲む。

※ビールは利尿作用があるので、飲んだ以上に尿が出るので注意。

かくれ脱水とは熱中症の初期症状で、何の症状も無い。高齢者は要注意。



脱水症状かどうか簡単なチェック方として

- ☆ 手の親指の爪を白くなるまで押さえて放し、元の色に戻るまで3秒以上かかったら脱水のサイン。
- ☆ 手の甲の皮膚を指でつまんで放し、元に戻るのに3秒以上かかったら脱水の疑いあり。
- ☆ 握手して手が冷たいと言われた場合、体の水分が足りない可能性あり。手の循環が悪くなると冷たくなり、脱水症状のサインの一つの事。

脱水症状の改善には、水分と塩分の補給が大切です。脱水症状には「経口補水液」というのが良いとの話があり、家庭でも簡単に作る事が出来ます。（ドラッグストアなどでも販売されています）

500ml のペットボトルで作る場合

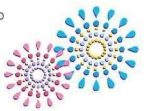
材料 (1) 水 500ミリリットル (2) 塩 1.5g (3) 砂糖 20g

作り方 材料(1)~(3)を塩、砂糖の粒が無くなるまでよく混ぜ合わせます。レモンなどを搾って加えると飲みやすくなりますが、入れすぎると、果物の糖分で吸収が悪くなるので、半分程度が目安です。

『あつ時は、家の中で休んで、涼しくなってから行動してけらっせん』



7月14日合同の夏祭りは、午前中はあいにくの雨。午後には雨も上がり、大勢の人達が参加。盛大に開催され、お酒も飲んで大盛況の内に終わりました。主催してくれた、市民ボランティア ふじみ野(埼玉県)さんに、感謝です。



「皆さん、ご協力ありがとうございました。」

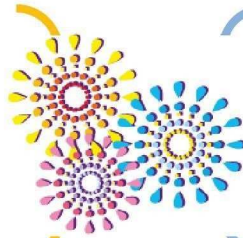
末崎中学校の生徒さんの発案で、市への願いの短冊が、大田と平林仮設で70枚以上集まり、達筆な人あり、絵を書いた人ありで、生徒さんが「さすがだね」と感心していたとの事でした。



毎週  
火曜  
木曜



サークル・ひらりん  
談話室にて、手芸・お茶っこ会など活動中。



陽だまりの会 サロン (お茶っこ会)

8月の予定

3日 10日 24日

ふるさとセンターにて 毎週 金曜日

午前10時~12時まで

お茶会・体操・レク活動・歌など

お世話になりました。

「平林団地の皆さまからの温情や励ましのお言葉を頂き、元気にがんばってまいりました。11ヶ月間本当にありがとうございました。8月1日から大田仮設に転勤になりますが、住まいは変わらず平林仮設なので、今後とも宜しくお願い致します。」(あんや事

8/11~8/15まで、支援員はお盆休みをさせていただきます。 支援員 古澤 後藤