



かぎかけんまいけキャンペーン

7月23日(土)にパスコ正面入り口前で、カギかけ運動を推進する「かぎかけんまいけキャンペーン」を地域振興会の安心安全部を中心に啓発ティッシュとチラシ配りを行いました。キャンペーンには警察署、市役所、防犯協会の方を含めた総勢11人が参加しました。カギをかけずに盗難被害にあうケースが県内では大変多く発生し、中太閤山地区でも実際に被害が出ています。近い場所でも、短い時間でも「かぎかけんまいけ」を合言葉に施錠を心がけましょう。



グリーン作戦

7月24日(日)グリーン作戦を行い、側溝や道路に落ちている空き缶やゴミを拾いました。ひとりが拾うゴミは数少ないですが、多くの方々のご協力により、たくさんのゴミを回収することができました。早朝にもかかわらずご参加いただいた皆様、ありがとうございました。



コミュニティセンターへ感謝のメッセージ

中太閤山小学校2年生の皆さんより感謝のメッセージをいただきました。6月22日にセンターを見学。事業の中心となる3つの柱

- ①地域づくり活動
- ②生涯学習
- ③地域住民の交流



を説明。皆さん熱心に聞きっていました。是非、地域の皆様もお時間あれば観にいらしてくださいね!

中太閤山まちづくり地域振興会の役員人事異動

退任 13/14丁目 野上 雅彦 (安全安心部・部長)
後任 13/14丁目 三上 奈津江 (安全安心部・部長)

花壇報告

8月7日(日)花壇の除草作業を行いました。花壇コンクールは受賞を逃しましたが、暑さにめげず鮮やかに咲く植物にパワーをもらい毎日仕事に励んでいます。毎月、花壇の手入れにご協力くださる長寿会の皆様、ありがとうございます。



行事予定 (8月~9月)

8月 7日(日) コミセン 花壇の除草	9月 1日(日) 住民運動会
9月 4日(日) コミセン 花壇の除草	9月 25日(日) DIG2 (4,5,6,7,8丁目)

※新型コロナウイルス感染症の影響により日程の変更、中止場合があります。事前にお問い合わせください。

コミュニティセンターからのお知らせ

ゆめ体操

9月12日(月)・26日(月)
午前10時30分~11時30分

- ☆講師: 越原美奈子先生
- ☆参加費: 200円
- ☆持ち物: タオル お茶 マット
- ☆定員: 20名



第3回 臨床美術講座 線刻画『カレイの干物』

9月15日(木)
午前9時30分~11時30分

- ☆講師: 臨床美術士2名
 - ☆参加費: 100円
 - ☆持ち物: なし
 - ☆締切: 9月8日
- 干物の面白さを発見しながら
右脳を使って表現しましょう。



自然体験ハイキング 「魚津の龍石(蛇石)と洞杉を見にいこう」

9月30日(金)
午前 8時10分 コミセン集合
8時30分 バスで 出発
午後 4時頃 コミセン着(小雨決行)

- ☆講師: 山田格先生
- ☆持ち物: タオル・お茶・昼食・雨具
歩きやすい運動靴
- ☆定員: 15名 申込みお願いします

爽やかな清流沿いの遊歩道を歩きます。
魚津のパワースポットへGO!



お茶を楽しもう

10月8日(土)
午前10時~11時30分

- ☆講師: 藤橋宗洋先生
(茶道裏千家正教授)
- ☆参加費: 100円
- ☆場所: 中太閤山コミセン2階和室
- ☆定員: 15名(要予約)
- ☆共催: 南・中太コミセン
- ☆締切: 10月1日(土)

保護者の方のみ参加可です



※コロナ対策をしっかりと行って開催します。

手芸教室

10月15日(土)
午前9時30分~11時30分

- ☆講師: 黒田千恵先生
 - ☆持ち物: 裁縫道具
- ※詳細は、後日お知らせします。



<活動報告>

7月15日 なつのおはなし会



ろうそくの明かりでお話を聞いたよ

南太閤山コミセンにて開催

お話の会の方々の話は面白く、生の声は臨場感があって子供たちは真剣に聞いていました。
来年もまたお会いしましょうね。



●●●中太閤山まちづくり地域振興会●●●

新健康ニュース第89号

発行人
会長 江尻泰将

地域振興会では平成22年度より射水市と協力して、中太閤山地域の健診受診率を高め、生活習慣病、がんの早期発見・早期治療を通して、健康な中太閤山を目指す運動を展開しています



(今月のテーマ)

救急医が教える熱中症対策

真生会富山病院 原田樹

熱中症対策は、「水分さえ摂っていれば大丈夫」と思っていませんか？実は、水やお茶だけ飲んでいても、熱中症になることはあります。「こんな症状が出たら要注意！」というサインと、万が一なってしまったときの対処法をお伝えしたいと思います。



熱中症ってどんな病気？その症状は？

私たちの体は、とても優れた保温庫です。冬の寒い日でも夏の暑い日でも、体温はあまり大きく変わりません。それは、私たちの体の熱を生産するシステムと、解放するシステムがバランスを保って、一定温度を作り上げているからです。熱中症とは、そのシステムのバランスが崩れて体温が着しく上昇することにより、全身に諸症状を引き起こす病態をいいます。熱中症になると高体温になりますが、それは風邪を引いたときのような体内からの発熱ではなく、外から熱を与えられたことによって、高温状態が作り上げられているのです。熱中症は3段階に分類されます。

Ⅰ度（めまいや大量の発汗など）

めまいや立ちくらみ、生あくびが出る／大量の発汗がある／筋肉痛や、こむら返りが起きる
意識障害は認めない

Ⅱ度（頭痛や嘔吐、集中力の低下など）

頭痛、嘔吐、倦怠感などがある／集中力や、判断力が低下する／第三者から見て、なんとなくぼーっとして、いつもと様子が違う

Ⅲ度（意識障害など）

意識障害、肝・腎機能障害、血液凝固障害のいずれか一つを認める

若い人では、スポーツや屋外での作業などに伴う熱中症が多く、発症する人はたくさんいますが、重症例が少ないのが特徴です。逆に高齢者では、屋内で熱中症を発症することが多く、重症例が多いといわれています。（次のページに続く）

熱中症になったときの対処法は？

気をつけていてもなってしまうのが熱中症です。私たちの体は、無意識のうちに体温調整を行うため、大量の汗をかき、水分・塩分を失ってしまいます。さきほど紹介した3段階の熱中症の、それぞれの対処法をお伝えします。

Ⅰ度熱中症への対処法

Ⅰ度熱中症になってしまった時点で、すぐに涼しいところで休息をとり、水分と塩分を摂取する必要があります。大切なのは、早めの対処ということです。汗が出ている状態なら、日陰に入り、うちわなどで仰ぐと、気化熱によって体が冷やされます。また、血圧が低くなることもあり、目の前が暗くなることもあるので、足を高くして寝る姿勢がよいでしょう。水分補給は水やお茶ではなく、塩分を含んだものでなければ、症状の改善はあまり望めません。一般的なスポーツ飲料でも構いませんが、スポーツ飲料は塩分が少なく糖分が多すぎるため、大量に摂取することはあまりお勧めできません。経口補水液（ORSといいますが）が市販されていますが、自宅でも簡単に作ることができます。水1Lに対し食塩1-2g（小さじ1/2弱）、砂糖20-40g（大さじ2-4）を加えるだけです！



Ⅱ度熱中症への対処法

Ⅱ度以上の熱中症の場合には、受診が必要になります。基本的には自家用車の受診で問題ありませんが、けいれんを起こしたりして、明らかに意識がおかしい場合は救急車を要請しましょう。

熱中症にならないために、知っておきたい予防法

気温が高い、湿度が高い、風が弱い、放射熱があるという環境が、熱中症の発症リスクを上げます。屋外での活動の際には、熱中症を念頭に置き、こまめな水分・塩分補給や休息が必要です。先ほど紹介した経口補水液や水分とともに、塩飴をなめるなど、摂取方法は好みに応じてでも構いません。ご存じの方も多いかもかもしれませんが、経口補水液は決しておいしいものではありません。スポーツ飲料は塩分が少なく糖分が多いことはお話ししましたが、そちらのほうが私たちはおいしいと感じます。経口補水液は普段飲むと、非常にしょっぱく感じるのです。もし、経口補水液を飲んで「おいしいな」と思える場合は、体が脱水になっている状態だと考えられます。これも一つの目安と考えていただければよいと思います。また、経口補水液に限らず、みそ汁や昆布茶なども塩分やミネラルを多く含むため、予防効果があるのではないかとされています。熱中症予防をして、夏の季節も元気に乗り切りたいですね！

ご意見・ご感想は事務局まで 中太閤山コミュニティセンター内

☎ 56-4105, nakataikoyama@imizu-chiiki.jp