



たみお 民生君のつぶやき

厳しい暑さの日も少なくなり、少しずつ秋の気配を感じる季節になりますね。とはいえ、台風のシーズンになります。日ごろの備えを万全にして毎日を過ごしてください。



熱中症予防

マスクの着用により、熱中症のリスクが高まります。

マスクをつけると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調整がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク・換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



◎高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。

体調に応じて、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。

●熱中症とは、高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が壊れることで発症する障害のことをいいます。かつては、夏の暑さや炎天下で具合が悪くなったり倒れたりする状態は、日射病などと呼ばれていました。また、医学的には、以前は重症度に応じて熱疲労、熱けいれん、熱射病などと呼ばれていました。しかし、必ずしも熱が加わる灼熱(しやくねつ)のような状況でなくても発症する恐れがあることから、現在では「熱中症」と一括りにして呼ばれるようになりました。熱中症は炎天下での運動などで発症しやすいことが知られていますが、高齢者が熱帯夜にエアコンを使用せずに寝ているうちに発症することもあります。

熱中症になる要因

- * 気象条件(気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日差しが強い)
- * 65歳以上または15歳未満
- * 持病がある(心疾患、肺疾患、精神疾患、高血圧、糖尿病、認知症など)
- * 肥満
- * もっとも暑い日中の行動(激しい運動や慣れない運動、長時間の野外作業、水分摂取の機会が少ない)
- * 健康状態が良くない
- * エアコンなどの空調設備を使用していない など



消費者トラブル

架空請求

「料金が未払い」などと言って内容不明の請求を送り、お金をだまし取ろうとします。

メールやハガキなどで実在の事業者名をかたって請求してきたり、「法的手続きを取る」などと脅してきたりします。相手に連絡をすると、個人情報を知られ、さらに金銭を要求されることもあります。



ニコニコ食堂 開催します

9月24日(第4土曜日) 11:00~13:00

場所 橋北ニコニコ学童

メニュー ●●●●●●●●

参加費 小・中学生は無料

(小学1・2年生は保護者同伴でお願いします)

大人はコーヒー付き300円

持ち物 マスク・飲み物

注意事項

- ①駐車場はありませんので、徒歩でお願いします。
- ②各自マスク着用(マスクしてない人は、参加できません)
- ③密を避けるために入場制限する場合があります。
- ④参加者名簿に記入、手指消毒お願いいたします。

※「ニコニコ食堂」は子ども食堂の愛称です。橋北地区の皆様は誰でも参加できます。

問合せ先

NPO法人 ニコニコ共和国
理事長 高井俊夫 ☎080-3640-7978
協賛:橋北地区民生委員児童委員協議会

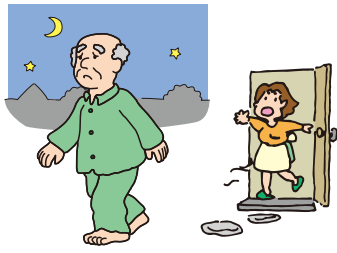
在介走ってます!!

9月は「世界アルツハイマー月間」です。

1994年9月21日、スコットランドのエジンバラで第10回国際アルツハイマー病協会国際会議が開催された日を「世界アルツハイマーデー」と宣言しました。

アルツハイマー病等に関する認識を高め、世界の患者と家族に援助と希望をもたらす事を目的としています。

四日市市立図書館2階展示コーナーで8月24日(水)～9月25日(日)9:30～17:00に認知症を理解し、認知症の人や家族を支援する活動として、認知症関連の図書、四日市市の取り組みが展示されます。是非、お出かけください。



楽々! 元気の会を開催します。

9月9日(金) 10:00～11:00 午起集会所
運動して介護予防

9月30日(金) 13:30～14:30 橋北楽々館
運動して介護予防

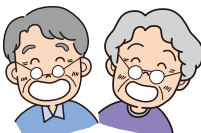
マスク着用、お茶などの水分をお持ちください。新型コロナウイルス感染者増加に伴い、中止する場合があります。あらかじめご了承ください。

問合せ先 橋北楽々館 在宅介護支援センター (岩崎) ☎059-334-8588

ニコニコ茶屋

いつまでも若々しく

多くの方に利用していただいています。また月1回開催の、「わちゃ2」「にじいろカフェ」も実施しています。



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
休日	ニコニコ茶屋	ニコニコカフェ	ニコニコカフェ	ニコニコ茶屋	ニコニコカフェ	第三土曜日 にじいろカフェ

場所 川原町33-7

ニコニコ茶屋 昼食付
利用料:600円

ニコニコカフェ モーニングカフェ
利用料:会員カード(入会随時)

対象者:要支援1、2、事業対象者の方です。

◎わちゃ2は、毎月第4火曜日に開催します 時間10時から

◎にじいろカフェ(認知症カフェ)は、第3土曜日

時間 10時から12時まで

問合せ先 NPO法人 ニコニコ共和国
理事長 高井俊夫 ☎080-3640-7978

シリーズSDGsのお話

SDGs(エスディージーズ)って何ですか?



SDGsの17項目の内、その14「海洋と海洋資源を持続可能な開発に向けて保全し、持続可能な形で利用する」



海の豊かさを守ろう

で利用する」

海洋と海洋資源を慎重に管理することは、持続可能な未来への鍵を握っています。しかし現時点では、汚染による沿岸水域の劣化が続いているほか、海洋の酸性化は、生態系と生物多様性の機能に悪い影響を与えています。これによって、小規模漁業にも悪影響が及んでいます。海洋保護区を実効的に管理し、しっかりと資金を供給する必要があるほか、乱獲や海洋汚染、海洋の酸性化を抑えるための規制の導入も必要となっています。

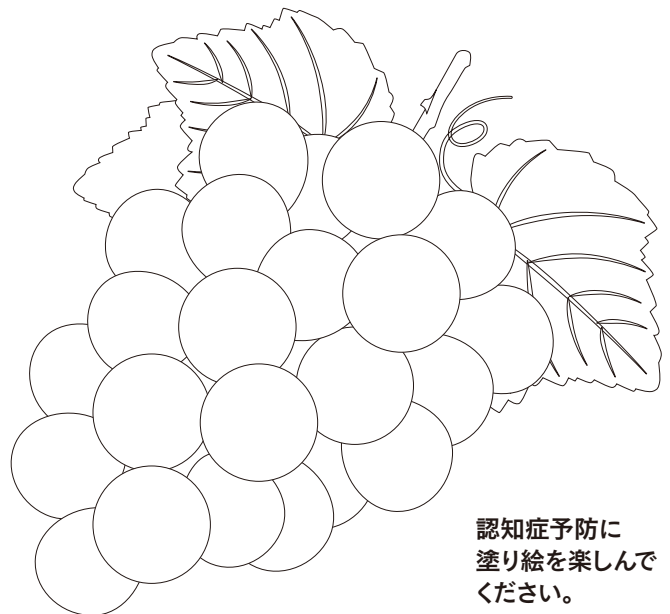


くだものごよみ



9月の果物・・・ぶどう (ぶどう 葡萄・Grape)

ブドウの品種はとても多く、世界には10,000種以上のブドウが存在するといわれます。このうち日本ではおもに50～60種類ほどが商業栽培されています。また、ブドウは果皮の色によって「赤」、「黒」、「緑(白)」の3つに大別されます。赤は「甲斐路」や「安芸クイーン」など、黒は「巨峰」や「ピオーネ」などが有名です。また緑は「マスカット・オブ・アレキサンドリア」や「ロザリオ・ピアンコ」などがあります。果皮の色は、未熟なうちはどれも緑色ですが、成長の過程で赤や黒の色素が作られていきます。そのために果皮の色が違ってきます。なお緑系(白系)のブドウは色素が作られないため、熟しても緑色のままです。ぶどうの収穫量のうち最も多いのは山梨県で、2位は長野県、3位は山形県です。ブドウの効能として、皮には眼精疲労や活性酸素の除去に効果があるとされる「アントシアン」が多く含まれます。アントシアンはポリフェノール的一种で、悪玉コレステロールの発生を防ぎ血液をキレイにする働きがあるといわれています。そのため、動脈硬化やがん予防にも期待ができます。



認知症予防に塗り絵を楽しんでください。