



# 榎梨公民館だより7月号

## 夏の講座のご案内



### 7月 「いつまでも輝き つづけるために」

#### 出前講座

日時 7月15日(水) 11時～12時

場所 集会室

講師 別所邦彦さん(人権啓発指導員)

参加費 無料

お話を聞いてこの夏を元気にすごしましょう

6月13日(土) ゆかたの着付け教室  
今年度初めての体験教室は、とても賑やかに、また華やか講座となりました。地元の方とベトナム研修生とでわき合いあいと、まるで国際交流会のようでした。



### 8月 植物観察会

日時 8月3日(月) 9時～

場所 野呂池周辺

講師 井長 整次さん

参加費 200円

持参物 タオル・飲み物・長靴

今年もあの花に会えるかな・・・?

集合場所は、和木公民館です。



### 乗馬体験

日時 8月18日(火) 9時30分～

場所 荻谷乗馬クラブ

講師 荻谷幸生さん

参加費 2,200円

持参物 タオル・飲み物



6月から100歳体操を再開しました。  
「やっぱり体を動かすのは、最高じゃね♪」  
久しぶりの再会に元気をいただきました。



お問い合わせ・お申込みは、榎梨公民館  
電話 0847-34-0252へお願いいたします。

生涯学習相談員  
橋本・東山



# マスク着用時の熱中症に注意しましょう

気温が高くなり、熱中症が増え始める時期になりました。マスクを着用している時は、体内に熱がこもりやすく、知らないうちに脱水が進んで熱中症になる危険が高まると言われています。



## 熱中症予防で1人ひとりができること(基本的な対応策)

### ①首まわりなどがあいた服装で、放熱を促す工夫をしましょう。

- ・ マスクの着用は、放熱を妨げます。薄着や体を締め付けない服装を工夫しましょう。(襟元はなるべく緩めて、熱気や汗を逃す)
- ・ 室内の温度・湿度が上がりすぎないようにしましょう。

### ②こまめに水分補給をしましょう。

マスク内は、温度・湿度が高くなるため、のどの渇きを感じにくくなる場合があります。汗をかいた時は、適度な塩分補給も必要です。  
\*持病のある方は、主治医に相談しましょう。

### ③マスクを着用しての激しい運動は避けましょう。

マスクを着けると呼吸の回数が増えます。運動する場合は、軽めの運動や負担のかからない運動を選びましょう。

### ④作業などの活動は、決して無理せず、休憩をときましょう。

外出自粛が続き、体が、暑さに慣れていない可能性があります。風通しが良い部屋や涼しい場所で、こまめに休憩しましょう。

〈お問合せ先〉 三原市保健福祉課 電話 0848-67-6053



#輪になれ広島