

四邑公民館だより



発行 四邑公民館
8 月 号
Tel&Fax 22-5454

よむら夏まつり

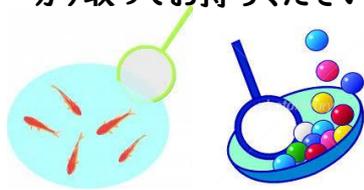


8月15日(金)に四邑公民館体育館にて開催します。

中澤浩二さんとのすかんさんの歌謡ショーもあります。

暑さを吹き飛ばし、楽しんでください。

※抽選券はチラシの中に掲載していますので切り取ってお持ちください。



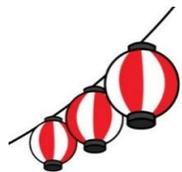
【日程】

午後7時 開始

午後7時20分 のすかん 歌謡ショー
中澤浩二 歌謡ショー



午後8時 花火大会



午後8時30分 お楽しみ抽選会!!!

午後9時30分 閉会



レクリエーション大会実施しました

7月6日(日)午前9時からレクリエーション大会を実施しました。

【カローリングの部】

- 1位 喜多和也・喜多ハナ・喜多ハヤト
- 2位 下垣内泰貴・山添伸・長谷場敏雄
- 3位 西中彰浩・峰佳久・長岡和恵

【ゲームの部】

- 1位 岩原真苗
- 2位 下垣内宏幸 (敬称略)



高齢者・婦人学級 金山寺味噌作り

今年は7月15日～18日に実施しました。

出来上がりは1か月後。



♪ 健康体操実施しました ♪

7月23日(水)午後1時30分から四邑公民館多目的ホールにて実施しました。

保健師さんの「脱水症&熱中症」についてのお話と理学療法士さんの健康体操を教えてくださいました。いつもの「脳トレ」は20個の間違ひ探しをしました。

次回は、8月22日(金)午後1時30分から予定しています。皆様のご参加お待ちしております。



脱水症のサインを見逃さないで!

脱水症になると、カラダに様々な変化が現れます。体調不良に加え、次のようなサインがあったら脱水症を疑いましょう。

1 原因不明の体温上昇



2 急激な体重減少*



3 高齢者で、食事の時以外に水分摂取をしていないことに加え、疲労感・倦怠感がある



※7日以内に4%を超える体重減少が起こる

- 40kgの方 …… 1.6kg以上の減少
- 50kgの方 …… 2.0kg以上の減少
- 60kgの方 …… 2.4kg以上の減少

高齢者の尿の色は、脱水症でも濃くならないことがあるので注意

誰でもできる! 脱水症のチェック方法

①握手してみる

→手が冷たければ疑わしい

脱水症になると、血液は生きていく上で重要な臓器に集まります。そのため、手足等には血液がいかず、冷たくなります。



②ペロを見せてもらう

→乾いていたら疑わしい

脱水症になると、口の中のつばが減少してきます。ペロの表面も乾いてきます。



③皮膚をつまんでみる

→皮膚がつままれた形から3秒以上戻らなかったら疑わしい

皮膚には、水分がたくさん含まれていて弾力性がありますが、脱水症では水分が減り、弾力性もなくなります。



④親指の爪の先を押してみる

→赤みが戻るのに3秒以上かかれば疑わしい

指先は血管が細いので、変化が出やすい部分です。



⑤わきの下を確認する

→乾いていたら疑わしい

通常、わきの下は、汗による潤いがあります。脱水症になると、汗が出なくなり、わきの下が乾燥します。



ちょっとおかしいと感じたら、チェックしてみましょう。



谷口先生による脱水症チェック方法の解説動画はこちら



これらのような症状があるときに、体調不良が

見られたらお医者さんに相談しましょう。

かつらぎ町の公民館は、
火・水・木・金・土(日曜日と夜間は要予約)

| 時間帯/曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|----|---|---|-----|---|---|---|
| 9:00-17:00 | | | | 開館 | | | |
| 18:00-22:00 | 休館 | | | 要予約 | | | |

※祝日及び年末年始は休館です。
※その他都合により休館している場合があります。

