

9月

阿尾公民館だより

氷見市阿尾公民館
氷見市阿尾1015
TEL・FAX 74-3504



花鉢プレゼント

7月10日(金)、海峰小学校で75歳以上の一人暮らしの高齢者にペゴニアの鉢を届ける花鉢プレゼントが行われました。

出発式では、川淵校長先生のお話や阿尾地区社会福祉協議会栗山会長の挨拶、児童代表の言葉がありました。その後、子どもたちは民生委員等と一緒に担当の地区に分かれて出発しました。



子どもたちは、一人暮らしの高齢者に大切に育てたペゴニアの鉢と自作の火災予防のポスター等に温かい言葉を添えて渡していました。このような活動が温かい地域づくりの一助になっているでしょう。

七夕祖父母参観

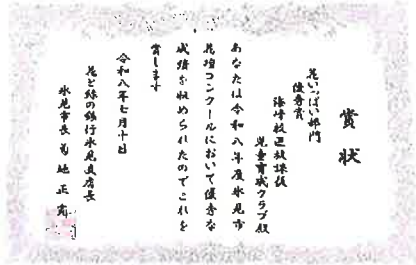
7月6日(月)、阿尾保育園で七夕祖父母参観が行われました。初めに、祖父母向けの講演がありました。講師は精神保険福祉士・公認心理士の橋本順子先生で、「子育て」のヒント満載の講演会でした。その後、保育園児による七夕の歌や踊りの発表がありました。参観した祖父母は、目を細めて拍手をしていました。



花いっぱい部門 優秀賞 受賞

7月10日(金)、海峰校区放課後児童育成クラブが氷見市花壇コンクールにおいて花いっぱい部門で、優秀賞を受賞しました。

副賞は、盾や寄せ植え、シヨベルや鎌等の花壇の道具でした。



このように生き物を育てる活動が子どもの心を豊かにしてくれることでしょう。

※9月の阿尾地区ふれあいランチはありません。

○ 9月の講座案内

※これはあくまでも予定であり、変更もあります。詳細については、責任者等にご確認ください。

講座名	曜日	開設日	講師・責任者	時間	部屋
生け花	第1・3水曜日	2日 16日	西山栄津子	10:00～	洋室
かな書道	第1・3月曜日	1日 21日	猶明 光華	13:00～	洋室
学童茶道&百人一首	毎週木曜日	3日 10日 17日 24日	学童支援員	15:00～	和室
手芸	第3火曜日	15日	伏木あい子	13:30～	和室
潮華会(新舞踊)	毎週土曜日	5日 12日 19日 26日	大野 朝子	19:00～	和室
潮月会(新舞踊)	毎週金曜日	4日 11日 18日 25日	大野 朝子	13:00～	和室
囲碁サロン	毎週月・水曜日	2日 7日 9日 14日 16日 21日 23日 28日 30日		13:30～	和室
常磐会書道教室	第2・4土曜日	12日 26日	名苗くみ子	10:00～	洋室
学童保育	基本:日曜日・祝祭日・第2・4土曜日を除く毎日		学童支援員	14:00～	洋室

○ 氷見市社会福祉協議会より

※「ひみのふくし7月号」より引用

9月になっても、まだまだ暑い日があります。熱中症には十分気を付けましょう。

特に気を付けなくてはならない、子どもと高齢者の予防と対策のポイントを、日頃支援に関わる職員からご提案します。基礎疾患がある方は主治医に相談してくださいね。

子ども

【子どもの体の特徴】

- 背が低く地面に近いので、大人よりも暑さを感じやすく、暑い環境にいる
- 体温調節機能が未発達のため、体に熱がこもりやすい

小さな子どもには…

- こまめに水や麦茶を与えましょう。
- 涼しい場所で適度に休憩を取りましょう。
- 顔色や汗のかき方、行動を注意深く観察しましょう。
- 通気性の良い服や、白っぽい服、日光を遮る帽子を着用しましょう。
- 外出時には、首元や背中を冷やす物を持って行きましょう。

子どもは自分の体調の悪化や不調に気づかないことがあります。周囲の大人が注意深く観察し、声掛けや体温調節などを行ってください。

高齢者

【高齢者の体の特徴】

- 喉の渇きや暑さを感じにくい
- トイレを気にして水分を控えがち

高齢者には…

- こまめに、少しずつ喉が渇く前、時間を決めて少しずつ飲みましょう(がぶ飲みはNG)。1日の目安は【体重×30ml】(例:60kgなら1,800ml)。
- おすすめの飲み物水、白湯、麦茶※食事(汁物やゼリー)でも水分が摂れます。※コーヒーや酒類は利尿作用があるため逆効果です。
- 室内の環境づくり湿度計と温度計を置き、目で確認しましょう。エアコン等を使い、室温25～28℃、湿度45～65%を目安に調整してください。

地域で見守りをするとき

暑い中の見守り訪問や地域住民同士のあいさつ運動、パトロール活動にご協力ありがとうございます。自宅での熱中症を防ぐための見守りや声掛けのポイントです。

- エアコンの室外機が動いているか
- 厚着をして、汗をかいていないか
- 在宅中も水分補給をしているか

見守り対象者には具体的な内容で伝えましょう

昼間だけでなく、夜も無理せずエアコン(クーラー)をつけるといいですよ

通気性の良い服装だと涼しいですよ