

# 長幡公民館だより

第 193 号

令和2年 6月1日発行

☎・FAX 34-1725

梅雨入りの季節を向かえ、麦の刈り取りや田植えなど農作業に忙しく働く人の姿をあちらこちらで見受けられるようになりました。

公民館は、長期間にわたり事業活動・団体利用を停止しておりますが、地域の皆様との関わりが薄れることのないよう「今」できることを考え、活動再開の日を共に迎えられるよう準備していますので、もうしばらくの間お待ちください。

長幡公民館長

## ◎6月の事業延期のお知らせ

★ 6月16日（火）開催予定の生き生き学校「グランドゴルフ大会」は、公民館の利用中止措置に伴って延期いたします。

## ◎公民館利用停止期間の延長

長幡公民館を含む屋内の町内公共施設は、6月30日（火）まで利用停止期間が延長されました。地域の皆様には、ご不便をおかけしますがご理解とご協力をお願いします。

## 【7月の事業予定】

生き生き学校 「グランドゴルフ大会」

生き生き学校 「料理教室」

公民館・児童館共催 「竹馬づくりとソーメン流し」

※ 各事業の詳しい日程等については、公民館だより「7月号」でお知らせします。



### ☆ 熱中症予防の5つのポイント ☆

#### ① 高齢者は上手にエアコンを

高齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。上手にエアコンを使っていきましょう。

#### ② 熱くなる日は要注意

熱中症は、暑い環境に長時間さらされることにより発症します。急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていないため要注意です。

猛暑の時は、エアコンの効いた室内など、早めに涼しいところに避難しましょう。

#### ③ 水分はこまめに補給

のどが渇く前に水分を補給しましょう。大量の汗をかいたら、水分とともに塩分も取りましょう。高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくい傾向がありますので、こまめに水分を補給しましょう。寝る前も忘れずに！

#### ④ 「おかしい？」と思ったら病院へ

熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、ひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。「おかしい」と思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。

#### ⑤ 周りの人にも気配りを

自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。