

適切な暑さ対策で夏を過ぎす

健康講座「熱中症予防法」(上田口公民館)

「東日本大震災の影響で全国的に節電や省エネが求められていますが、厳しい夏の暑さに対してエアコンをまったく使わないなどの極端な取り組みは、逆に危険です。ご自分の体調に合わせて適切に電気を利用して、熱中症を予防しましょう」

7月12日(火) 上田口公民館で、健

康講座「熱中症予防法」を開催しました。上田口老人会(坂野孝会長)の約20人が、町保健福祉センターの高倉美保保健師と福田久美子保健師を講師に迎えて、熱中症の予防と対処方法について、全員に配布された資料を基に学習しました。熱中症になりやすい環境について、屋外だけでなく室温が上昇

した屋内も条件によっては危険であることを学ぶとともに、熱中症になった場合の応急手当について、「熱中症になった場合は、大きな血管が通る首や脇の下、足の付根などをしっかりと冷やして、症状が重い場合は診察を受けましょう」と講習を受けました。

また、健康講座では、講座終了後に参加者の血圧測定なども合わせて行い、健康相談も受け付けています。

同老人会では、年間4回程度「出前講座」を活用するとともに、必ず参加者全員で懐かしい童謡や歌謡曲などを合唱するなど活発に活動しています。



INTERVIEW



ためになる講座で、
毎回、楽しみです

上田口老人会
坂野 孝 会長

高齢者ですから健康について一番関心があるので、健康に関する講座をたくさん受講しています。いつも役立つ講話ばかりで、今回の熱中症についても分かりやすく勉強になりました。町公民館の講座一覧表には愉快的講座もあるので、いつか開催をお願いして、みんなで大きな声を出して笑って楽しみたいです。



INTERVIEW

地元で講座が開催されるので便利です



東寒野老人会
高見 智博 会長

「出前講座」は、地元の公民館に来て開催してくれるので、会場に行くよりも便利でいいです。内容も、講話があったり、民話の朗読があったり、童謡などがあったりと、いろいろな講座があるのでみんなで楽しんでいます。自分たちで講師を呼ぶとなると難しいですが、「講座」ならば費用なども掛からないのでお願いしています。東寒野老人会では、「講座」の後でみんなで食事を摂って、歌を歌ったり踊りを舞ったりして、にぎやかな時間を過ごしています。



自分の命は自分で守る意識を

高齢者のための交通安全講座（東寒野公民館）

「近年、県内で発生している交通事故の大部分が、高齢者の皆さんに関係する事故です。被害者や加害者になっている死亡事故も多く発生しています。車を運転するとき、道路を横断するとき、道路状況をよく見て十分に注意をしましょう」

7月19日（火）東寒野公民館で、高齢者の交通安全教室を開催しました。東寒野老人会（高見智博会長）の約30人が、町くらし安全推進室の古荘重之室長を講師に迎えて受講。本町で発生している高齢者に関わる交通事故の事例を基にした交通安全に関する講習を受けました。

また、古荘室長は、東日本大震災を参考にした地域での自主防災に関する講話や、高齢者を狙った詐欺や悪質商法についての対策法、御船警察署管内で発生している犯罪情勢などについても合わせて解説。「自分の身近で発生している事件や事故の事例を知ること、自分たちの命や生活を自分

たちでしっかりと守る意識を高く持ち、対策について普段の生活の中で考えておきましょう」と注意を呼び掛けました。

また、健康相談として、町保健福祉センターの古閑裕子保健師による血圧測定なども行いました。

同老人会では、同月の誕生日を迎えた会員を祝う「お誕生会」に日程を合わせて、「出前講座」の開催を依頼。講座後には、手作りの食事でのお誕生会で、参加者たちは楽しく歓談しました。

