



皆様 いかがお過ごしでしょうか

本格的な夏を迎え、蝉の声が盛んに聞こえてくる季節となりました。梅雨が明けると一気に「夏スイッチ」が入った感じになりますね。危険な暑さの日が増えています。室内でも無理をせず、冷房や扇風機を活用して、熱中症にならないように気をつけて過ごしましょう。

熱中症予防の具体的対策は？

◆ 水分と食事の工夫



水分補給

- のどが渇いていなくても、起床後、午前中、昼食時、午後、入浴前後、就寝前など、こまめに少量ずつ飲む
- お茶や水だけでなく、汗を多くかく日は経口補水液などで塩分も補うことが勧められています



食事

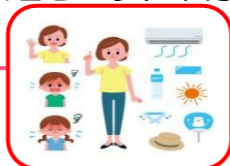
- 夏でも冷たい麺類だけに偏らず、汁物や具たくさん味噌汁などで水分と塩分をとる
- 食欲が落ちた時は、消化のよいおかゆや卵料理、豆腐などを少量ずつ食べる



◆ 外出・入浴の注意

外出時

- 日中の暑い時間帯を避け、朝夕の涼しい時に外出する
- 帽子、日傘、通気性のよい服を身に着ける
- 長時間の屋外作業や運動は、休憩と水分補給をこまめに入れる



入浴時

- 風呂場や脱衣所も暑くなりやすいので、入浴後に水分をとる
- 暑すぎるお湯や長風呂を避け、体調が悪いときはシャワーにするなどの工夫が勧められています



熱中症対策に大切なのは、本格的な暑さが来る前に少しずつ体を慣らしていくこと、そしてその「なれ」を維持するために、日常の中で汗をかく機会を持ち続けることです。水分補給や適度な休憩、そして最新の暑さ指数の活用を組み合わせることで、熱中症のリスクは大幅に低減できます。気候の変化が激しい今、誰もが「自分を守るための備え」を始めることが求められています。

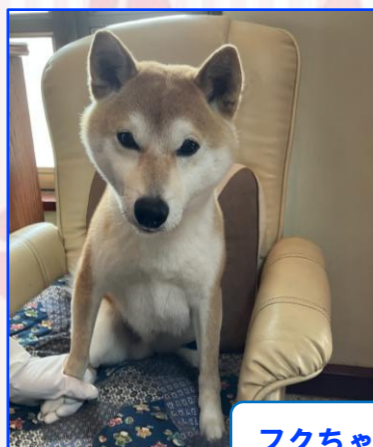
善入寺島の情景

徳島県の吉野川の中州、善入寺島は日本最大級の川の中の無人島で、夏には約25万本ものひまわりが咲きそろう場所として知られています。広大な畑がまるごと黄色のじゅうたんになり、その向こうに青い夏空と吉野川が重なって、まさに「夏空に咲き誇る」という言葉がぴったりの風景になります。

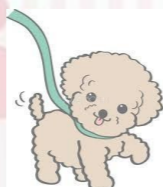
☆☆ 夏空に咲き誇りゆく善入寺島のひまわり ☆☆ ぜひ、見に行ってお ☎

うちの子♪

可愛い〜♡



フクちゃん



おまめちゃん

森口先生の体にいいこと「7月の健康7nポイント」編 7月号

梅雨から夏へ変わる7月は、湿度や気圧の変化で自律神経が乱れやすく、だるさや疲れ、食欲などの不調が出やすい時期です。

そんな時期におすすめなのが「梅」です。梅に含まれるクエン酸は疲労回復を助け、食欲をサポートしてくれます。梅干しや梅シロップを上手に取り入れましょう。

また、冷たい飲み物やアイスの摂り過ぎは、胃腸を弱らせる原因になります。温かい味噌汁やお茶を取り入れ、体を内側から整えましょう。



さらに、卵・魚・鶏肉・大豆製品などのたんぱく質をしっかり摂り、適度な運動や入浴で汗をかくことも大切です。

平和写真展開催のお知らせ 6月26日(金)~7月14日(火)

主催:あわ9条の会



一条ふれあい会館・中央ふれあいセンターにて今年も「平和写真展」を開催します。

日本は、世界で唯一の被爆国です。しかし近年、世界情勢は緊迫化し、各地で紛争が絶えません。戦争は最大の人権侵害であり、武力で真の解決を得ることはできません。海外での戦争報道を見るたびに、平和な街が無残に壊され、多くの命が奪われていく現実胸が痛みます。

戦後81年間、日本は戦争を起こさず、また戦争に巻き込まれることなく平和の道を歩んできました。これからも日本が戦争をしない国であり続けるために、この写真展を通して、戦争の恐ろしさ、平和の尊さ、そして命の大切さについて、改めて考えてみませんか。そして「戦争を絶対起こしてはならない」という願いを次の世代へしっかりと伝えていきましょう。是非、多くの皆さまにご来館いただき、平和について考える機会としていただければ幸いです。

※核兵器廃絶を求めらるご署名にご協力ください。

「交通安全」について研修会をしました!!



6月4日(木)阿波市青少年センターの大松指導員さんと秋山指導員さんの『交通安全教室』で今年4月から自転車の違反に「青切符導入!」交通反則通告制度や交通安全の大切さを学びました。