

# な か づ ま

中妻地区生活応援センターだより/中妻公民館だより 令和2年7月号

【編集・発行】中妻地区生活応援センター

【住所】〒026-0041 釜石市上中島町2丁目6番36号 【電話】0193-23-5541 23-5543

【発行責任者】所長（公民館長） 正木 浩二



## 中妻公民館の使用について

中妻公民館の使用にあたって、皆様をお願いしていた事項に変更があります。次の表を確認のうえ、新型コロナウイルス感染症の予防に取り組みながら、公民館の使用をお願いします。

	7月9日（木）まで	7月10日（金）から
①	使用時間は、9時から21時までの間で、2時間以内とします。	左に同じ
②	手洗いうがい、手指の消毒、マスク着用をしてください。	左に同じ
③	自宅で事前に体温測定を行い、使用前に所定の様式に記入してください。	左に同じ
④	体調がすぐれない時は無理せず休んでください。	左に同じ
⑤	3密（密閉、密集、密接）を避け、定期的な換気を行ってください。	左に同じ
⑥	飲食は控えてください（水分補給は可）。	調理を伴う飲食について、(1)調理の際には手洗い・マスク着用、(2)個別に配膳、(3)食事はできるだけ横並びで行いましょう。
⑦	使用は、県内在住の方とします。2週間以内に県外に外出された方、県外の方と接触があった方の使用はご遠慮ください。	なし
⑧	新規	熱中症予防のため、適宜マスクを外しましょう（周囲の人と十分な距離をとり、水分摂取、休憩をとりましょう）。
⑨	新規	使用後は、施設の清掃や手洗い等、感染防止対策を行いましょう。

新型コロナウイルス感染症の状況により、変更がある場合があります

### 各種がん検診、特定健康診査のお知らせ

- ◎肺がん（結核）検診  
6月実施予定を11月（予定）に延期
  - ◎乳がん検診  
7月実施予定を12月（予定）に延期
  - ◎大腸がん検診  
7月下旬から8月に実施予定
  - ◎特定健康診査  
7月実施予定を延期。実施時期については、改めてお知らせします。
- 《大腸がん検診追加申込》  
7月20日（月）～7月31日（金）（8:30～17:15）  
市健康推進課 22-0179 へ電話で申込み下さい

### フレイルの予防を！

高齢期に心身の機能が衰えた状態を「フレイル」といいます。健康な状態と、介護が必要な状態の中間の段階で、要介護になる危険が高いといわれています。センターにてフレイル予防の参考資料をお配りしています。お散歩がてらお出かけください。

#### 《お配りしている資料》

- ・おうちでフレイル予防!!（運動編・口腔編・栄養編・こころ編）
- ・家トレ（お家トレーニング）① ② ③ ④

特別定額給付金の申請締切日は、令和2年8月1日（土）です。申請をお忘れなく!!



# 7月のサロン・教室情報

ご参加お待ちしております

## ●地域サロン「よったんせ」

日時：7月7日(火)13:30~15:00

場所：中妻公民館

※ゆったりした時間を一緒に過ごしましょう。

## ★かるっと運動ウォーキング

日時：7月13日(月)10:30~12:30

場所：中妻公民館から小佐野小学校付近まで

※ゆっくりとお散歩です

## ●熱中症予防教室（はまゆり会と一緒の企画）

日時：7月31日(金)

11:00~11:40（熱中症予防教室）

11:40~13:00（昼食会）

場所：中妻公民館

※熱中症予防についてのお話しと昼食会です。

昼食会に参加する方は、7/27(月)まで、センター宛申込みください。

## ★健康相談（中妻公民館で、随時行っております。） ピアノ（高橋麻子さん）の演奏

相談を希望される方は事前に中妻センター（22-5543）宛てに電話で申込みをお願いします。血圧、血糖のことなど健康に関することをお気軽にご相談ください。

※参加される方は、新型コロナウイルス感染予防のため、①マスクの着用と②自宅で体温測定をお願いします。

※サロン、教室は、参加人数に制限がある場合があります。

## ▲スマイル健康サロン

日時：7月21日(火)13:00~15:00

場所：中妻公民館

※血圧測定、健康相談、健康ミニ講話など

## ■ほっこり体操楽しも会

日時：7月15日(水)13:00~14:00

場所：中妻公民館

※ゆっくりとした健康体操(高齢者向け)

## ▲手芸教室

日時：7月27日(月)13:00~15:00

場所：中妻公民館

※ちりめんの吊るし飾りを作ります

## ▲小川有紀子ヴァイオリン・ミニコンサート

日時：7月20日(月)14:30~15:30

場所：中妻公民館

※ヴァイオリン（小川有紀子さん）と

ピアノ（高橋麻子さん）の演奏



## 熱中症にないやすい時期です。十分に注意しましょう！



- 熱中症とは・・・高温多湿な環境で長時間過ごすことにより、次第に体の水分や塩分バランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体に熱がこもってしまう状態になることです。初夏や梅雨明けなど、特に注意が必要です。
- 疑われる症状・・・めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感など
- 対策・・・
  - ①エアコン、扇風機を使った温度調節
  - ②水分補給（のどが渴いたと感じる前に、水分・塩分のこまめな補給を）
  - ③食事や睡眠をしっかりとして、体調を整えましょう
  - ④外出時は、日傘や帽子の着用、通気性のよい服装で



### ※マスクの着用について

マスクは飛沫の感染予防に有効で、「新しい生活様式」においても、感染対策として着用をお願いしているところです。ただし、熱中症予防の観点から、次の点にご留意ください。

- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、周囲の人との距離を充分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を