

センターだより

平成30年7月20日発行
発行責任者 推進センター長
にしおか会館4-5-8-21
電話・fax 854-0537

皆さん、お元気でしょうか センターだより第1号をお届けします。

ようやく夏本番です。急激な気温差が心配されます、体調管理には十分にお気を付けてください。

☆平成30年度『ふれ愛交流会』～今年は礼大で開催～

福まちの一大行事『ふれ愛交流会』が開催されます。

ひとり暮らし(70歳以上)の方を囲み、ちびっこ達の元気な姿に感動し、演奏を聴き、昼食の弁当を食べて楽しく過ごす秋の集まりです。今年度の概要をお知らせします。

◇日時 9月16日(日)10時30分～13時30分

今年は少し早目の開催になります。3連休の間ですがご了承ください。

◇会場 札幌大学リンデンホール1階カモール 西岡3条7丁目3-1

会場が替ります！ お間違えのない様にしてください。

◇主な催しもの

○子どもバイオリングループ“おんがくやさん”の演奏

○そして「札幌大学吹奏楽団」の演奏を楽しんで頂けると思います。

このほか、「健康体操」や「西岡音頭」などは、例年とほぼ同様に予定しています。

昨年は札幌ジュニアスポーツクラブの「ちびっこ体操」で元気を貰い、オカリナ教室グループの「オカリナ演奏」をじっくりと聴いて、皆で合唱もしました。(写真は昨年のスナップ)

◇お昼のお弁当は今年も美味しい弁当を用意いたします。楽しみにしてください。

◇開催案内と申し込みの締め切り

○8月上旬にそれぞれ町内会の推進員を通じ皆様へご案内します。

○申し込みは参加者の行事保険の加入を行うことから、

早めの締め切りとなりますので、ご理解ください。

詳しくは担当の推進員から連絡します。

◇なお、今年の会場は外靴のまま入場できます。

スリッパ、上履きへの履き替えは不要です。

◇昨年はひとり暮らし高齢者(70歳以上)150名と

関係機関、町内会長・自治会長、そしてお手伝いの

推進員の方など総勢290名と大盛況の集まりでした。



「ちびっこ体操」の元気な演技



健康体操で身体をほぐします



オカリナ演奏、皆で合唱も



西岡音頭を輪になって



お手伝いの推進員と準備をしっかりと

☆熱中症に気を付けましょう！

本格的な夏の到来で、今年は気温も湿度も高くなるのが心配です。毎年のことですが、熱中症には十分ご注意ください。しっかりと予防することが大切です。

◇熱中症を防ぐポイント

- 外出の際は、傘をさしたり、帽子をかぶったりしましょう。
- 炎天下や地表面がまだ高温の時間帯の散歩は避けましょう。
- 室内でも注意が要ります。

温度や湿度をチェックし、室温は28℃を超えないように気を付けましょう。

- 吸水性、速乾性の衣服を着用しましょう。
- こまめに、水分を補給しましょう。
- ペットの熱中症も注意が必要です。

◇水分補給のポイント

- こまめに、喉が渴いていなくても意識的に水分補給を心掛けましょう。
- アルコール飲料は水分補給にはなりません。
- 汗をかいた時は塩分と水分を忘れずに補給しましょう。
- 特に寝る前には水分をしっかりと補給しましょう。

◇熱中症の疑い、頭痛やめまい、吐き気などの症状が出た場合

- 水分補給のほか、涼しい場所で休みましょう。
- 冷えたタオルを首の周りや脇の下など太い血管が通るところに当てるなど応急処置をとりましょう。



編集後記

ワールドカップは、日本サッカーチームの大活躍に興奮し、寝不足と闘ったのもつかの間、西日本の豪雨被害は目を覆うばかりの悲惨さです。自然災害に対しては、西岡地区は比較的安全ではと思いつつも備えをしっかりと行い、安心して暮らしたいとつくづく感じる此の頃です。