

と〜かんニュース

132号

令和4年7月10日 発行

★短い梅雨で街は初夏に衣替えです★

～命に係わる危険な熱中症に気をつけましょう～

早くも半年が過ぎました

俳

句では春の季語に“山笑う”という言葉があります。季節は早くも初夏の移ろいを見せています。

今年の梅雨はあっという間に過ぎてしまい、雨の少ないまま夏に入りました。

暑さ馴れしていないので、熱中症の危険な時期といわれています。特に高齢者は気をつけましょう。

★こまめに水分補給をしましょう★

喉が渇いていなくても、こまめに水分を補強しましょう。

- ◆一時間ごとにコップ一杯の水を飲む
- ◆入浴後や起床後も、まず一杯の水を飲む
- ◆大量に汗をかいたときは、塩分も補給する
※塩分とり方は医師と相談する
- ◆1日あたり1,2ℓ(コップ6杯分)を飲む

【東京都23区の熱中症事例より】

- ・熱中症患者の90%は高齢者
- ・熱中症の発症は90%が屋内
- ・屋内死亡者の90%はエアコン未使用

熱中症予防のチェックリスト

熱

中症は、室内や夜間でも多く発生しています。熱中症予防のチェックをしてみましょう。

✓欄	チェック項目
	エアコン、扇風機を使っている
	部屋の温度を測っている
	部屋の風通しを良くしている
	マスクは必要に応じてはずしている
	こまめに水分補給している
	シャワーやタオルで冷やしている
	暑いときは無理をしない
	涼しい場所や施設を利用している
	緊急連絡先を決めている

★ウォーキングと健康チェック★

ウォーキングの前後に体調のチェックをしましょう。運動中の有酸素摂取量は、ほぼ脈拍数に比例するので、安全にウォーキングするためには“脈拍数のチェック”が有効です。

脈拍数の測り方は、手首内側の親指の下側に指3本を軽くあて、10秒間脈拍数を測りその数を6倍すると簡単に測ることができます。

高齢者の脈拍数の目安は、1分間に60～70回とされています。

(ウォーキング BOOK より)

第11回グランドゴルフ大会

と〜かんサポートクラブ主催の第11回グランドゴルフ大会(熟年会後援)が去る5月21日、観音台東第一公園で行われました。

コロナで中断、3年ぶりの開会となりましたが、当日の天候は、曇り時々晴れで気温25度と、最高のゴルフ日和でした。

参加者36人が競う中、二丁目の堀永子さんがホールインワンを2回、スコア57と見事な成績で優勝されました。

上位入賞者は下記の通り

- 優勝 堀永子さん(二丁目)
- 2位 重政博さん(四丁目)
- 3位 栗田茂則さん(三丁目)

(報告 佐々田次雄)

企業の社員が道路の清掃活動

総合リユースショップ FOR YOU(佐伯区城山1丁目)の社員さん5名が、去る6月25日(土)の8:00~8:30、東観音台団地のメイン道路添いのゴミ拾いをされました。

この皆さん方には、“と〜かんカフェ”の相談コーナーでも、家財整理や大型ごみの処分について、アドバイスをいただいています。

いろいろとありがとうございます。

街角ニュース

木下訓成さん(4丁目)が、第4回文芸社十人十色対象に応募され見事入賞されました。

このほど文芸社から“人生十人十色”という文集が発行された中で、木下さんの、“日野原重明先生との約束”というエッセイが掲載されています。

木下さんは日野原先生と約束した50回の入賞を目指しておられます。

ネット検索は

<https://www.bungeisha.co.jp/jinsei/result04.jsp>

夏祭り盆踊り大会に参加しよう

と〜かん盆踊り大会で踊りましょう。

- *日時 7月30日(土)午後6時
- *場所 第2公園(第一集会所横)
- *屋台、夜店があります

太鼓の練習日

踊りの練習日

- | | |
|------------|------------|
| ① 7/3 (日) | ① 7/17 (日) |
| ② 7/16 (土) | ② 7/24 (日) |
| ③ 7/17 (日) | |
| ④ 7/18 (月) | |
| ⑤ 7/24 (日) | |

練習の場所 第一集会所(観音台2丁目)

※詳しいことは回覧をご覧ください。

【問合せ先】

- ◆福岡 ☎ 923-5030
- ◆木下 ☎ 923-6918

★家庭内の火災報知器の点検★

住宅用火災報知器の寿命は10年が目安です。点検は報知器のボタンを押すか、紐を引くと正常を知らせるメッセージか、警報音が鳴りません。

反応しない場合は電池の消耗切れか、本体の故障です。

と〜かんニュース

- ★企画・編集：と〜かんサポートクラブ
広報部会
- ★発行者：高田 稔(☎922-5844)
- ★文責：中倉 勇(☎922-4320)
- ★ホームページ：こむねっとひろしま



<https://www.com-net2.city.hiroshima.jp/toukan/>

東観音台の情報は
ここをチェック⇒

