



①三世代交流のつどいで長屋さん
 ②三世代交流のつどい（昔遊びコーナー）
 ※栄西まちづくりセンター
 北42条東4丁目 ☎752-9536

栄西地区「福祉のまち」推進センター運営委員長 **ながや よしあき** **長屋 義秋** さん

世代を超えた交流で地域の絆を深める

まちづくりに励む人を紹介する「東区まちづくりびと」。今月は栄西地区「福祉のまち」推進センター運営委員長の長屋義秋さんを紹介いたします。

長屋さんをはじめとする栄西地区まちづくり協議会では、地域の住民が世代を超えて一緒に楽しめるイベントとして、「三世代交流のつどい」栄西ふれあいまつり〜を企画・主催し、地域の各団体の協力のもとに開催しています。

このイベントは、随所に工夫が凝らされており、「昔遊びコーナー」などでは、子どもたちが昔のものに触れながら、お年寄りとの交流ができるようになっていきます。毎年600名を超える地域の方々が参加する人気のイベントです。

「小学校でも、子どもたちと地域の老人会が交流する機会が増えており、地域の絆が深まっていると感じます。これからも三世代が一緒に楽しめるように活動を続けていきたいです」と笑顔で語る長屋さん、今後のご活躍を期待します。



いきいき!!タッピー健康ライフ
 ~熱中症予防の巻~

本格的な夏の季節を迎え、心配されるのが暑さによる熱中症です。今回は熱中症予防についてご紹介します。

もし、熱中症かな?と思ったら...

熱中症とは?

室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなり、体温上昇、目まい、吐き気、頭痛、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、さまざまな症状が起こります。

※家の中でじっとしていても、室温や湿度が高いために熱中症になる場合もあります。

熱中症にならないためには~熱中症予防のポイント

- ①部屋の温度を小まめにチェックしましょう。
- ②喉が渴いたと感じたら必ず水分補給。喉が渴かなくても小まめな水分補給は必要です。
- ③外出の際には、体を締め付けない涼しい服装で、日よけ対策も忘れずに。
- ④無理をせず、適度な休憩を取りましょう。
- ⑤日ごろから栄養バランスの良い食事を取り、体力づくりをしましょう。



お問い合わせ：東消防署予防課 ☎781-2100

広告

