

# 8月はなにもしまぢぐりだばり

令和7年8月1日 第109号 花西地区まちづくり協議会 <http://hananishi.com>  
〒025-0095 花巻市石神町364 花巻市総合福祉センター内 TEL・FAX 22-6541

保健福祉部会主催

## 食べて花まる! 食育講座「女性の健康～骨粗しょう症の予防について～」

日時 8月19日(火) 10:00～13:00  
場所 花巻保健センター 調理室  
講師 夕田 統子氏(管理栄養士)  
内容 講話と調理実習  
参加費 無料  
定員 20名(先着順)  
持物 エプロン、三角巾、手ふき、筆記用具

### 調理メニュー

- ・丸ごとトマトごはん
- ・野菜たっぷりもずくスープ
- ・フライパンで魚青シウマイ
- ・ポンカレ- 少々め

【申込締切】8月6日(水)まで

食物アレルギーがある方は申込の際お知らせ下さい。

### 【申込方法】▶ 電話

花西地区まちづくり協議会(22-6541)  
受付時間 平日 8:30～17:15  
※土・日・祝日 休み

▶ 協議会ホームページ専用申込フォーム  
専用申込フォームに必要事項を  
ご入力の上ご送信ください。  
24時間受付中

## 若葉小学校5・6年生 ミシン学習のお手伝いボランティア募集!!

今までは5年生のミシン学習のお手伝いをお願いしていましたが、今年は6年生からもボランティアの希望があり、学習する時期も重なるため、今までお願いしていた方たちだけでは足りなくなる可能性がでてきました。

そこで具体的なことは決まっていない段階ではありますが、以下のことをお知らせし、協力していただける方を募集させていただきます。

時期 9月～10月

各学級 2時間程度(5年生は4学級、6年生は3学級あります)

募集人数 4名程度

内容

- ・5年生はうこチョンヌット、6年生はトートバッグを作ります。
- ・子供たちがミシンを正しく操作できるように、声をかけたり、見守ったりしていただきます。

日時などの詳細は希望いただいた後でお知らせし、ご都合のつく日があるか等、ご相談させていただきます。誘い合、複数で申し込めいただくのも大歓迎です!

ボランティア活動を希望していただける方は8月末までに若葉小学校(23-3305)の川原先生か、花西地区まちづくり協議会(22-6541)までお電話ください。  
よろしくお願いします!!

## 熱中症の症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび



- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り

病状がすすむと

- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感



- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感

応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

## 熱中症が疑われる人を見かけたら（主な応急処置）

エアコンが効いている  
室内や風通しのよい日陰  
など涼しい場所へ避難



衣服をゆるめ、  
からだを冷やす  
（首の周り、脇の下、脚の付け根など）



経口補水液を補給※



※経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう！

### 暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。  
体調の変化に気をつけましょう。

### 室内でも熱中症予防！

暑さを感じなくても室温や外気温を確認し、エアコン等を使って温度調節するよう心がけましょう。

### 高齢者や子ども、 障害のある方は、特に注意が必要！

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調節機能も低下しているので、注意が必要です。子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。

また、障害のある方には、体温調節が難しい場合や、のどが渇いても気づかない、自分で水分がとれない等の場合がありますので、介助者やまわりの方は注意しましょう。



厚生労働省

ひと、くらし、みらいのために  
Ministry of Health, Labour and Welfare

お問合せ：花巻市消防本部警防課 0198-22-6124