

8月はなにもしまちづくりだばり

令和7年8月15日第110号 発行: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

いきいき健康づくり教室(全3回) 参加無料

第1回

9月19日(金)

10:00~11:30
花巻市文化会館 中ホール

【リズムに合わせて体を動かそう!】

講師: 晴山 弘子氏 (長寿福祉課)

持物: 動きやすい服装、運動靴、汗ふき用タオル
飲み物

第2回

10月29日(水)

14:00~16:00
花巻市文化会館 和室

【シニア向けヨガ編】

講師: 似内 芳枝氏 (花巻市生涯学習講師)

持物: 動きやすい服装、ヨガマット又はバスタオル、
汗拭き用タオル、5本指革化下※、飲み物
※5本指革化下を持っていない方は素足でも大丈夫です。

第3回

11月26日(水)

10:00~11:30
花巻市文化会館
第1会議室

【講話・老後も元気に過ごすためには...】

老いじ地の良い国~この寝たきりとボケの少ないにはワケがある。

講師: 笹川 泰利氏 (花巻市生涯学習講師)

【定員】 25名 (先着順)

【申し込み締め切り】 9月18日(木)

【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 送信ください。

24時間受付中

スポーツ振興部会 主催

ニュースポーツ交流会

日時 9月20日(土) 9:00~11:30

場所 若葉小学校体育館

種目 シャッフルボード、ボッチャ

ユニカール、ディスクター

参加者 花西地区内7地区から各10名程度

今後の予定

10月18日(土) 9:00~

スポーツ振興部会 主催

『花西地区グラウンドゴルフ大会』

10月25日(土) 14:00~

地域安全振興部会 主催

『自主防災組織の活動について』

熱中症予防のために

暑さを避ける！

エアコン等で
温度をこまめに調節



遮光カーテン・すだれの
利用、打ち水の実施



外出時には日傘の使用、
帽子の着用



天気の良い日は
日陰の利用、こまめな休憩



吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用



保冷剤、氷、冷たいタオル
などで、からだを冷やす



『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、
のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給



熱中症
とは

「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症予防のための
情報・資料サイト

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

厚労省 熱中症予防



スマートフォンでも見られます



お問合せ：花巻市消防本部警防課 0198-22-6124