

# 佐谷田公民館だより

発行  
令和2年8月

今年の夏は例年より暑くなると予想されています。鍵となるのは太平洋高気圧とチベット高気圧による『ダブル高気圧』になる可能性があること。この二つが日本の上空で重なり合うと35度を超える酷暑日が続くなど、厳しい暑さになるそうです。

加えて今年はマスクをして外出する事もあると思います。熱中症にならないよう水分を十分摂り、体調管理に気をつけましょう。



## 【令和2年度佐谷田地区敬老会中止のお知らせ】

ご承知のとおり、今年1月に日本で初の新型コロナウイルス患者が確認されてから早くも7か月、未だ衰える気配のないコロナウイルスに、皆様不自由な生活を余儀なくされている事と思います。

公民館も3月から休館が続き、7月に入ってやっとサークルさんの活動が始まりました。しかしながら、集団感染「クラスター」の発生や第2波、第3波による感染拡大、状況が長期化することが懸念されています。

市からの要請により3密を避けての感染拡大防止や、毎年式典を開催している上之荘も大人数を受け入れていないことなどから、役員会で協議した結果、誠に残念ですが今年度の敬老会は中止とさせていただきます。

**記念品につきましては、今年度は対象者の方に郵送することとします。**

対象となる方

75歳以上の方 昭和21年4月1日以前に生まれた方

喜寿・米寿の方はblanket・寿状と一緒に民生委員さんに配っていただく予定です。

金婚の御夫婦には別途案内を送付します。

いずれも令和2年9月1日現在、熊谷市に住所を有する方です。

❖ 令和2年度対象者数(7月27日現在) 計802人

東区112人 西区61人 南区152人 北区155人 戸出77人 平戸245人

(米寿対象32人 喜寿対象80人 金婚対象15組の御夫妻)

## 【令和2年度佐谷田地区大運動会について】

8月3日に正副実行委員会で運動会について協議します。

詳細については、公民館だより9月号でお知らせします。

## 【親子ふれあい講座について】

毎年夏休みに開催していた親子ふれあい講座(切り絵・吹矢・マジックショー)は、新型コロナウイルスの感染拡大防止の為、中止とさせていただきます。

## 【さわやかほほえみ学級～手芸教室ブローチ～について】

9月に予定していた手芸教室のブローチ作りですが、新型コロナウイルスの感染拡大防止の為、中止になりました。

## 熱中症に備えましょう！

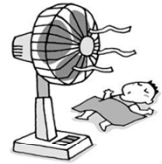
### 【熱中症を予防しよう】

熱中症を予防するには、水分補給・暑さを避ける工夫・体調管理が重要です。

水分補給のポイントは、「のどが渇く前に飲む！」です。1度脱水状態になると、水分補給をしても元の状態に回復するまで時間がかかります。また、新型コロナウイルス感染予防でマスクをしていると、熱がこもりやすくなったり、のどの渇きを感じにくくなるといわれています。

暑さを避ける工夫は、風通しのよい服を着る、帽子や日傘等をうまく使う等です。そして、我慢は禁物！冷房も積極的に使いましょう。

体調管理としては、睡眠不足・過労など体調不良を感じているときは特に危険！暑い場所への外出や運動を避け、3密を避けながら涼しい場所でゆっくり休みましょう。



### 【高齢者の熱中症に備えましょう】

高齢になると水分の貯蔵庫でもある筋肉の量の減少などにより、身体の中の水分の割合が少なくなります。そのため、高齢者が若年者と同程度に発汗した場合、脱水症状に陥りやすく、回復しにくいといわれています。

そして、もう一つ。水分だけでなく、塩分も補給しましょう。大量に汗をかいた時は水分だけでなく、塩分も失われています。「体液量が減った状態」で水だけを飲むと体液が薄まります。すると、それ以上体液が薄まらないようにのどの渇きも止まります。さらに、体液を元の濃さに戻そうとするため、余分な水分を尿として排出してしまい、脱水から回復できない状態になります。

※ 高血圧など塩分の制限が日頃必要な方は、かかりつけ医に水分と塩分の補給について相談してください。

### 【涼しく過ごす工夫】

室内温度を下げるためには、なんといっても「エアコン」です。暑い日にはエアコンをつけっぱなしにした方が、つけたり消したりを繰り返すより電気代もお得です。ただ、エアコンの冷たい風を不快に感じる人も多いようです。扇風機などを併用したり、風向きを工夫してみるのもいいでしょう。

また、新型コロナウイルス感染症予防としての換気も忘れずにお願いします。

### 【子どもの熱中症にも注意】

子どもは大人より身長が低いので、大人が感じる以上に地表面からの熱にさらされています。顔色や汗のかきかたなどを確認し、こまめに水分を取らせましょう。また、「暑熱順化」といって日頃から外で遊ばせることで暑さに慣れていきます。無理のない範囲で外遊びをさせましょう。



### 【マスク回収BOXを設置しました】

熊谷市では、未開封のマスクを災害時の避難所等で活用する目的で寄付の申し込みを受け付けております。公民館にも回収BOXが事務室の前に置いてあります。

未開封で使う予定のないマスクがありましたら、よろしくお願いします。

