

みわ会館だより

瀬戸内市長船町東須恵452番地

0869(26)3594

『夏の暑さに負けない為に!』

館長 亀井 教夫

『麦わら帽子はもう消えたたんぼの蛙はもう消えた』それでも待ってる夏休み♪。吉田拓郎さんの『夏休み』という曲のワンフレーズです。

子ども達の夏休みもあと少しですが、今年の夏も本当に暑いですねえ! 北海道の美幌町では最高気温が7月下旬に38.2度を記録しました。美幌町は北海道の東側、オホーツク海の近くに位置します。一般的に北海道は本州より気温が低く、夏は過ごしやすい地域と言われています。そのためエアコンを設置している家庭は少ないとのこと。(約60%の設置率)しかしこの暑さにより、今はエアコンを設置する家庭が急増したそうです。

ところで、最近の夏の景色は昔と大きく変わったと思いませんか? かつては、

子ども達が外で遊ぶ姿も多く見られましたが、今は少なくなりました。夏の高校野球も熱中症対策のため変則的な時間帯に試合をするようになりました。また、屋外の気温が体温を超えることも多く『熱中症から身を守るため、不要不急の外出はできるだけ控えましょう』などとテレビでも言われています。そのため一日中エアコンの効いた部屋で長く過ごすことも多くなりますが、そこで気をつけたいのはエアコンの当たりすぎによる体の不調です。「肩こりがひどい」、「体がだるい」、「頭がスッキリしない」などの症状が出てくることもあるようです。

それらの体の不調を防ぐには以下の方法が有効だと言われています。

- ① 熱中症に気を付けつつも、室内温度を極端に低くしすぎない。
 - ② 扇風機やサーキュレーターで風の流れをつくる。
 - ③ 冷房は乾燥するので、こまめな水分補給と塩分補給を忘れない。
 - ④ 栄養バランスの良い食事と適度な運動で汗をかくなどして血流をよくする。
- ※半身浴なども効果的です。
- ⑤ 外出の際は日傘や帽子で、暑さ対策。

私も勤務中はエアコンにあたることが多いので、帰宅すると毎日40分程度の軽いウォーキングで少し汗をかくようにしています。日光を避けながら、日陰の中での軽い運動は、冷えきった体にも心地よい刺激となり、いい気分転換とストレス解消にもなっています。

まだまだ、夏の暑さは続きそうです
規則正しい生活習慣で暑さを乗り切りましょう!

美和会館で涼みませんか?

美和会館は、クーリングシエルトーに指定されています。

冷房設備が整っており暑さをしのぐことができます。

宿題を持ち寄ったり、ウォーキングの休憩になど、気軽に立ち寄り下さい。



☆ダイバーシティ推進室より

イベントのご案内

市では次のとおりダイバーシティ推進に関するイベントを開催します。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

***詳細は別添チラシをご参照ください。**

【第1回せとうちゼミナール】

☆日時 9月7日(日) 10時00分～正午

☆演題 「江戸時代の繁栄を陰で支えた春日局」

☆講師 瀬戸内市民図書館参事

(兼) 総務学務課参事 片岡 学さん

毎年大人気の片岡先生の歴史講座を今年も開催します。深い知識をもとにした分かりやすい解説と、情熱的な語りが好評です。

今回のテーマは「春日局」。大奥の礎を築き、徳川家の繁栄に尽くした彼女の生涯をドラマティックにお話します。女性の社会的役割について楽しく学びましょう。



【難民映画祭パートナーズ上映会&講演会】

☆日時 10月19日(日) 10時00分～正午

☆上映作品 「学校をつくる、難民の挑戦」

難民の二人の若者が、難民のための学校を立ち上げた、実話に基づく作品です。

☆講演 「UNHCRの難民支援と

私たちにできること」

☆講師 国連UNHCR協会 芳島昭一さん

映画上映後、UNHCR(国連難民高等弁務官事務所)の取り組みについてご講演いただきます。

【第2回せとうちゼミナール】

☆日時 10月28日(火) 13時30分～15時00分

☆演題 「LGBTQ・性の多様性」

「性」の多様性について

「性」の多様性について

☆講師 NPO法人レインボーハート

okinawa 理事長

竹内清文さん

講師の竹内さんは、同性愛者であり、自身の経験を活かしてLGBTQや性の多様性への理解を広める活動を全国で展開しています。

互いの違いを尊重する重要性について、一緒に考えてみませんか。

☆ライフサポート講座のお知らせ

『血管を元気に！輝く明日へ向けて！』

いきいき血管講座を開催します。

☆日時 9月24日(水)

13時30分～15時00分

☆会場 長船町公民館 美和分館

☆講師 生命保険会社スタッフ

☆対象 市内在住・在勤者

☆参加費 無料

☆定員 20名(先着順)

※講座の申し込みは美和会館へ

☎0969(26)3594

8時30分～16時30分(開館中)

なお、土・日・祝祭日は休館日です



相談ありませんか？

美和会館では開館中、いつでも相談を受け付けています。暮らしの中で困ったこと、悩みごとなどありましたら声をかけてください。

電話でも受け付けていますのでご利用ください。

◆開館日時 月～金(祝日及び年末年始除く)

8時30分～16時30分

◆電話番号 0869(26)3594