



熱中症にご注意を!

西蒲消防署地域防災課 (☎0256-72-3309)
健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)

熱中症は、気温や湿度が高い日、日差しが強い日に発症しやすいとされています。また、屋外だけでなく、室内でも発症することがあるので注意が必要です。重症化すると死亡することもあります。



令和4年新潟市内における熱中症救急搬送件数

6月	7月	8月
53件 (6件)	129件 (13件)	108件 (8件)

※()は西蒲区内の救急搬送件数



熱中症予防のポイント

- こまめに水分補給をしましょう
- 寝る前にも水分補給をしましょう
- 大量に汗をかいたときは塩分も適度に摂取しましょう
- エアコンなどで温度調整をしましょう
- 涼しい服装で過ごしましょう



水分補給



塩分摂取



温度調整

次の症状は119番通報を

- 頭痛、吐き気、虚脱感、倦怠感
- 自分で水が飲めない
- 意識がない、呼びかけに応じない
- 皮膚が熱く乾燥している



地域包括支援センターより

今月のお知らせ

連載

健康づくりをしていつまでも元気で暮らしたい人へ 「幸齢ますます元気教室」のご案内です!

幸齢ますます元気教室とは?

- ①元気で動ける体の状態を維持して、自立した生活を送れるようになります!
- ②介護が必要な状態になることを予防します!

対象者:「介護予防の基本チェックリスト」に回答し、対象となった人
要支援の認定を受けている人のうち、医師による運動制限の無い人
内容:簡単な体操やレクリエーション、口の健康・栄養についてのミニ講座など

会場:下記の各地域包括支援センターに問い合わせてください
※自分で会場まで行くことができない、家族の送迎が困難な人は無料送迎あり

期間:第1期 5月～8月コース (現在開催中! 募集終了)
第2期 9月～12月コース (募集中!)
第3期 1月～3月コース (募集中!)

費用:300円 (教材費)

申し込み:お住まいの地域包括支援センターに問い合わせてください

- 地域包括支援センター西川 ☎0256-88-3122
- 地域包括支援センター中之口・潟東 ☎025-375-8833
- 地域包括支援センター巻 ☎0256-73-6780
- 地域包括支援センター岩室 ☎0256-82-5501

元気教室に参加して、元気な状態を維持しましょう。
興味がある、まずは話を聞いてみたいという人、
気軽に連絡してください。



学ぼう「血管いきいき教室」のご案内

血管が元気かどうか判断するための知識を、運動・栄養・歯科の専門家が講義・実技を交えて皆さんに楽しく伝えます。自分を知り、病気知らずの健康なからだを目指しましょう。

※全2回のプログラムです。2日とも参加してください

期 日	内 容	講 師
7月25日(火) 午後1時半～3時半	血管をいきいきとさせるポイント	保健師
	動かすことでからだを整える	高島善史さん (健康運動指導士)
8月1日(火) 午後1時半～3時半	おくちから目指す健康寿命延伸	平澤貴典さん (歯科医師)
	しなやかな血管を保つ食生活	管理栄養士

場 巻地域保健福祉センター 先着 20人
持ち物 内履き、動きやすい服装、タオル、飲み物、筆記用具、直近の健診結果(なければ不要)
申 7月20日(木)までに電話で健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380) へ

健康増進普及講習会

食物繊維がたっぷりとれる簡単レシピを紹介します。

日 7月26日(水) 午前9時半～11時半 (受付:午前9時15分～)

場 潟東健康センター

内 ①食生活改善推進委員による調理デモンストレーション サンラータン
メニュー:もち麦入りキャベツしゅうまい、トマト入り酸辣湯
※参加者自身による調理は行いません
②栄養士による講座「食物繊維について」

先着 20人

持ち物 筆記用具

申 電話で健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380) へ



NPプログラム

～Nobody's Perfect 完璧な親なんていない!～参加者募集

みんなで話して・考えて・自分らしい子育てを見つけよう!

この講座は、お互いの悩みや関心のあることをグループで話し合いながら自分にあった子育ての仕方、問題の解決方法を学んでいきます。一人で悩まず、頑張りすぎず、子育てを楽しめるヒントを一緒に見つけましょう。

回	期 日	内 容
1	9月22日(金)	・しつけの悩み、子どもの安全な生活 ・子どものこころとからだ ・自分の時間の作り方 ・家族との関わり方 など関心のあるテーマで話し合います
2	9月29日(金)	
3	10月6日(金)	
4	10月13日(金)	
5	10月20日(金)	
6	10月27日(金)	

時間:午前10時～正午 場 岩室地区公民館

先着 10人程度
※区内在住で、おおむね1歳～5歳の幼児の母親 先着10人程度
※なるべく全6回参加できる人

保育有り 8人程度 ※事前に申し込んでください

申 7月20日(木)までに電話で健康福祉課児童福祉係 (☎0256-72-8389) へ

海の日海岸一斉清掃参加者募集 ～きれいな海は、みんなの宝物!～

日 7月17日(祝) 午前7時～ 1時間程度

場 越前浜・角田浜・間瀬下山海水浴場

(各海水浴場に直接来てください)

※ごみ袋、軍手は用意しています

申 区民生生活課生活環境係 (☎0256-72-8312)



チャレンジ!子ども図書館員

返却、書架整理、本の修理などの図書館業務を体験しませんか。

期 日	時 間	場 所	定員(抽選)
7月28日(金)	午前9時半～正午	岩室図書館	2人
7月29日(土)		潟東図書館	2人
8月18日(金)		巻図書館	2人
8月20日(日)		西川図書館	3人

先着 小学3年生～6年生

申 7月20日(木)までに電話で西川図書館 (☎0256-88-0001) へ

《広告欄》

区政情報や緊急性のある情報を発信していきます。 地域総務課広報・文化スポーツグループ (☎0256617218102)