

7月に入りました。

例年よりずいぶん早い梅雨明けで、連日、暑い日が続いています。

体調管理が毎日の大事な仕事になっています。

熱中症予防に努めて「水分」ばかりではなく、ほどよく「塩分」をとって、暑さをのりきりましょう！

## 暑い時期だからこそ、毎日の食事を大切に すこしお生活、※1 始めませんか

異例の早さで梅雨明け宣言が出て、連日「熱中症に注意を」と呼びかけられています。水分も塩分も、多すぎても少なすぎても体調を崩してしまいます。毎日の体調や活動量に合わせて上手にバランスをとって、元気に過ごしましょう。

★冷房の効いた室内では、食事の塩分も薄味に。

塩飴は1個で1g。高血圧の人は夏でも1日6g以下を目指しましょう。

★野外での作業・スポーツ時はスポーツドリンクなどを。

★夜のアルコール多飲、翌朝の食事抜きは絶対ダメ！

★筋肉量が減ると脱水を起こしやすいので、こまめに水分補給を。

お薬のように飲むタイミングを決めておくのもよいそうです。

★食欲がない時は、具たくさん味噌汁を（冷や汁でも）。

※1 少しの塩分ですこやかな生活を目指す医療生協の取り組みです。減塩することで素材の良さを感じられるようになり、新鮮なものを求めて家庭菜園を始めたり、地産地消など地域とのつながりが生まれたりしています。

班会で持ち寄った味噌汁の塩分チェックをしました  
ポピー班



あなたは  
どんな願いを？

医療生協の新聞は、組合員さんの協力で皆さんにお届けしています。下記の地域で手伝っていただける方を探しています。

山越3丁目・清水町2丁目  
御幸町2丁目・姫原2丁目  
少しならお手伝いできるよ、という方、お知らせください!!

暑い中ですが、一緒におしゃべりとお茶、しませんか？

### いこいサロン 8/20(水) 14:00~

城北診療所1Fひまわりルーム

参加費：100円(飲物代)

ささえあい委員会主催



### 【ねっとわーく】

## 防災カフェ

主催：姫原町内の防災士有志 問合：090-9456-4542楠本 参加費：500円

6月は、共助について考えました。

災害時に自分の身の安全が確保出来たら「公助」があるまではお互いに助け合う「共助」が必要です。

- 消火：消防車はすぐに来ないので、火を出さないことが大事。特に電気のブレーカーを落とすこと。
- 倒壊建物からの救出：道具や機材がどこにあるか、誰が扱えるか、普段から知っておくこと。
- 応急手当：救急車もすぐには来ないので、医療・福祉従事者の確認や災害時の依頼をしておくこと。
- 避難者を受け入れられる施設：市の指定施設だけでは不足も。特性を生かした受け入れ先も検討。

同じ町内どころか隣の人のことも知らない、かかわりあうことを嫌う現在のご近所付き合いのあり方から考え直してみることが、災害時の備えとしても大事なのではないかと思います。

次回は 7月25日(金)10:30~ 松山市の防災ビデオを見ながら防災頭巾作り、を予定しています。

暑い時期なので、火を使わないメニュー

鯖缶のスープは予想以上♪



## 今後の保健企画のご案内

いずれも申し込みは不要です。  
運動しやすい服装でご参加ください。

### ◎歩っとウォーキング

参加費：無料

途中で折り返すらくらくコースもあります。

※お茶とタオルをご持参ください。

【7月】9時：城北診療所出発 雨天中止

7月24日(木) 一草庵コース

7月31日(木) 弘願寺コース

【8月】お休みです



### ◎ストレッチ体操

毎週日曜日 10:00~11:30

姫原集会所2F

参加費：無料

ヨガマットがあればお持ちください。

## 「特定健康診査受診券」が届いたら、早めに！

### =健診を受けましょう=

毎年受けることで、少しずつ悪化している項目が見えてきます。

薄着になる今が受診のチャンスです。

届いたら予約のお電話を！お早めに！

089-926-3625まで

早期発見・早期治療で健康寿命をのばすために  
清水支部では、各種検診をすすめています。  
ぜひ、援助クーポンをご利用ください。

年齢や健康保険の種類によって検診金額は異なります。  
詳しくは予約時にご確認ください。

城北診療所 TEL：926-3625

=清水支部=

2025年度用 200円引 援助クーポン

住所	
氏名	
TEL	

を入れてください。(複数可)

- 肺がん検診
- 大腸がん検診
- 前立腺がん検診
- 骨密度検査
- 動脈硬化検査