### えひめ医療生協

# 清水支部だより

#### 2024年7月号

発行/愛媛医療生協城北ブロック清水支部

地域事業課 090-1327-6789

7月に入りました。もう一年の半分が終わったことになります。早いものですね。

毎日、気温と湿度の高い日々で、体調管理も大変です。冷房も適宜に使い、熱中症予防に努めましょう。 暑いからと冷たい物ばかり食べていると胃腸が弱ります。

栄養のある温かい物を食べて、身体を内側から温めましょう。夏バテ防止につながります。

### 中症に注意しよう!

松山市でも 今年熱中症で救急搬送された人の 4割が家の中 です。 高齢者は、暑さやのどの渇きを感じにくく汗もかきにくいため重症化しやす いので、部屋の温度・湿度を見る習慣を!! (温度は28℃、湿度は40~60%が目安)

#### 救急搬送人数:時間帯別

北九州市 2024年(6.7月) 30人-((18<sub>J</sub>)) 20人 18時

#### 救急搬送人数:年齢別

松山市 2024年 (7/4まで)



班活動紹介

#### 予防のために

- 1. 脱水をおさえること
  - ★ こまめな水分補給。

(朝起きたら コップ1杯の水)

★ 塩分も一緒にとろう。

(梅干しやみそ汁でも)

- 2. 体温上昇をおさえること
  - ★ エアコンや扇風機を適度に使う。
  - ★寝ている間も気をつけよう。

-【ねっとわーく】 -

主催・姫原町内の防災十有志

問合:090-9456-4542楠本 参加費:500円

6月は家具の固定をやってみました。場所と家具の 形状に応じて様々なタイプが売られています。 下地確認センサーも使ってみましたが、ちょっとコツ が必要でした。定番の「すいとん」もミルクを入れて ポリ袋で軟らかめに作ると食べやすいと思いました。



ポピー班2号

6月1日、りんりんパー

クに行ってきました。

メンバーが一人増え、

ランチにおしゃべりが

きれいなバラと鯉、

はずみました。

**◎歩っとウォーキング** 参加費:無料

途中で折り返すシンマイコースもあります。

【7月】 9時:城北診療所出発です。

7月18日(木) 高崎公園コース 7月25日(木)

一草庵コース ※お茶とタオルを

【8月はお休みです】

ご持参ください。

毎週日曜日 10:00~11:30

姫原集会所2 F

◎リンパ体操

7月より

### 7月は26日(金)10:30~12:30、暑い時期の防災食についてを予定。 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

#### ◎ストレッチ体操

参加費:無料

しばらくお休みします。

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=

2024年度用 200円援助クーポン

住所	
氏名	
TEL	

┌レ を入れてください。 (複数可)

9月~11月

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



## 《 手芸教室

### 「パッチワークの小銭入れ」 **7月31日**(水) 14:00~15:00

講師: 木野本広子さん (キティちゃん班)

場所: 城北診療所2Fワークルーム

持ってくるもの:

縫い糸(ベージュ色)、はさみ、縫針、まち針 (布は用意します。)

材料費:100円(ファスナ-代)

申込〆切:7/26(金)

古茂田 090-9459-3397 まで



8月25日 (日) 10:00~

場所:城北診療所 ひまわりルーム

絵本『かわいそうなぞう』読み聞かせ ゲーム:ボッチャ・コイン落としなど 参加費:無料

対象は幼児・小学生とその保護者です。

健康チャレンジ

チャレンジの前後の「測定会」で

成果を確認できますよ。

