

陽だまり

桔梗が丘自治連合協議会

桔梗が丘地区民生委員児童委員協議会



サロンだより

6月20日 7番町2区にこにこサロンを開催しました。ごぼう体操の後、七夕飾り作りをしました。みんな自宅に飾れるような小さな笹に、願いをこめて短冊をかざりました。その後昼食会で話しに花をさかせました。



サロンの役割を車にたとえた心理・行動

<四つの車輪>

思考：体操や脳トレをして頭を使ってお考えます。

行為：家に閉じこもらないでどこかへ行こうと思って行動します。

感情：安心してくつろげでおしゃべりできたりうれしい気持ち・笑顔になれます。

体調：行動を決めるのには体調であり健康であること。

《5番町サロン参加者より》

最後に：サロンに限らずどんな行動を起こすにも、この『四つの車輪』を心がけていきたいと思います。

“支えあう 住みよい社会 地域から”

本格的な夏がやってきました。今年は梅雨明け前から台風接近が相次ぎ、気候の変動を改めて感じます。令和8年度より気象の警報が大きく変わり、災害時の避難のタイミングをレベルで判断するようになりました。さっそく名張市でも、台風6号接近に伴い「警戒レベル3(高齢者等避難)」が発令されました。これは避難に時間のかかる高齢者や障害のある方に余裕を持った安全な避難を呼び掛けるものです。

近年各地で大きな被害をもたらす災害が多発し、このような発令に慌ててしまいますが、まずは日頃より住まいの点検をし、自分の地域の災害リスク、危険場所をハザードマップで確認し、懐中電灯や電池、食料品、水等の備蓄に心掛け、避難するべきかどうかを落ち着いて考え行動したいものです。暗くなってからや、避難場所までの道のりを考えるとかえって危険を伴うこともあります。一人で判断、行動せずに、家族に相談したり、隣人、知人等地域での繋がりを強めていきたいものです。

まちの保健室だより

～家庭で作る・経口補水液～

これからの季節、暑い日が多くなり熱中症対策が必要になってきます。

その対策に効果的なのが「経口補水液」です。ご家庭での作り方をご紹介します。

水	1000ml	…	レモン汁を入れても良い。
砂糖	大さじ4と1/2	※・作ったその日のうちに飲み切って下さい。	
塩	小さじ 1/2	・普段の水分補給として飲む物ではありません。	

