

# はちみつ便り

〒123-0845 足立区西新井本町2-23-1 TEL03-3856-6511

## 夏の気候にご注意を

### ゲリラ豪雨について

大気の状態の不安定により、突発的に起こる局地的な大雨をゲリラ豪雨といいます。

ゲリラ豪雨の原因の雲は、積乱雲です。下記のような兆しを感じ取ったら、天気の急変に備えましょう。

- ・真っ黒い雲が近づき、周囲が急に暗くなる。
- ・雷鳴が聞こえたり、雷光が見えたりする。
- ・ヒヤッとした冷たい風が吹き出す。
- ・大粒の雨や雹（ひょう）が降りだす。



また、ゲリラ豪雨の時に注意すべき危険な場所は…

- ①地下施設(地下街など)……河川等からはん濫した水が流入する
- ②住居(地下室、地下ガレージ)……河川や側溝から溢れた水が流入し、場合によっては水没する
- ③道路(歩行者・自転車)……路面が冠水し、道路と側溝の境目が分かり難くなり転落する
- ④道路(自動車)……冠水部分に乗り入れ、走行不能となり、場合によっては水没する
- ⑤川原、中洲(遊び、魚釣り)……急増水で流される、中洲に取り残される

危険な場所から離れるときには、慌てずに、転倒しないよう行動しましょう。

暑い季節がやってきました。

今年の夏も**熱中症**対策していきましょう!

### 熱中症とは…

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。

### 熱中症を予防する食べ物

★汗をかくと塩分と同時にカリウムも失われます。

カリウムを多く含む食べ物

小豆、バナナ、海苔、ほうれん草、じゃがいもなど

★疲れやすさを解消のためにクエン酸が必要です。

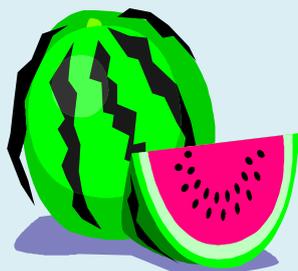
クエン酸を多く含む食べ物

レモン、梅干し、グレープフルーツ、オレンジなど

高齢者は、暑さやのどの渇きを感じにくい傾向があります。

こまめに水分を補給しましょう。

# ～保冷枕貸し出します～



今年もまた暑い夏がやってきます。  
熱中症や脱水症で入院する方も増えてきます。例年、足立区では熱中症対策の一環として、保冷枕の貸し出しをしております。  
地域包括支援センターにて貸し出しの準備をしておりますので必要な方はお近くのセンターにご相談下さい。  
ぜひ、この機会にご利用ください。

## ◇◇絆のあんしん連絡会・学習会を終えて◇◇

6月3日（火）に今年度第2回目となる絆のあんしん連絡会を開催しました。今回は、足立区社会福祉協議会の方をお招きして「高齢者サロン」についての学習会も開催しました。高齢者サロンはどのようなものなのか等の理解を深めながら、「ご高齢の方だけではなく、孤立しがちな子育て中の方も気軽にお話ができる場所があるとよい」、「協力員として研修で学んだことを生かせる場所をこの地域にも作りましょう」など多くのご意見をいただくことができました。今後、ご高齢の方の居場所の1つとして西新井本町・西新井栄町にも高齢者サロンが増えればと思います。

## 興北寿楽会健康教室へ行ってきました！！

6月13日（金）に介護予防教室の出前講座として興北寿楽会の皆様のところへお伺いしました。今回は、“熱中症と夏に多い食中毒の予防と対策”についてお伝えし、参加された方からは「屋内でも熱中症の危険性が高いこと、また食中毒は暑い時期、特に気をつけなければいけない事が改めてわかりました」とのご意見をいただきました。熱中症や食中毒に気を付けてこの夏を元気に過ごしましょう。



## ほっと一息

夏といえば花火ですね。私の地元では毎年4万発もの花火が打ち上がる花火大会が行われます。人口5万人という小さなまちに当日は50万人もの観光客が訪れます。私は、花火が打ち上がる際の振動を感じながら鑑賞するのが好きです。今年の夏は、花火大会に参加して暑い夏を乗り切るのはいかがでしょうか？  
(北島)

