



Bringing up a child

子育て

行方市子育て支援室

☎ 0299-55-0130(直通)

子育て相談は随時受け付けています

親子教室&ス・トミック講座《五感・表現活動》

手作り人形劇&どきどきマジックショー

日 時 8月3日(水) 9:30 受付

場 所 北浦公民館

ふるさとの会のみなさんによる人形劇

KAMCのみなさんによるマジックショー

親子教室《のびのび・どろんどろん教室》

アロハ〜フラダンス

日 時 8月25日(木)

9:30 受付

場 所 北浦体育館

講 師 酒本典子

持 ち 物 動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物等



子育て広場 8月の行事予定

8月	月	麻 生		北 浦		玉 造		
		午前 9:30~ 11:30*	午後 1:30~ 3:30*	午前 9:30~ 11:30*	午後 1:30~ 3:30*	午前 9:30~ 11:30*	午後 1:30~ 3:30*	
1	月					○		
2	火	○		○				
3	水	親子教室, ス・トミック講座						
4	木			○				
5	金	○				○		
8	月					○		
9	火	○		○				
10	水	○		○				
11	木						○	
17	水			○		○		
18	木			○				
19	金	○				○		
22	月					○		
23	火	○		○				
24	水			○		○		
25	木	親子教室						
26	金	○					○	
29	月					○		
30	火	○		○				
31	水	○		○				

開催場所 麻→麻生公民館 北→北浦公民館 玉→玉造保健センター



Inclusive support

地域包括支援センター

行方市地域包括支援センター

☎ 0299-55-0114

いつまでも健やかにすみなれた地域で生活していただけるよう、高齢者やご家族のみなさんを、医療、保健、介護及び福祉などさまざまな方面から総合的に支援します

コラム (第15話)・・・夏を乗り切ろう

暑い!とにかく暑い!口にしても涼しくならないのは十分承知でも、つつい口にしてしまう季節。毎年「熱中症で死亡」という話題がこの時期のつきものですが「節電節電」と騒がれている今年は危険度アップかもしれません。「節電=我慢・忍耐」というイメージが浮かびますが、自分が新聞の死亡欄に載ってしまうほどの我慢は必要ないですからね。ちなみに「節電=思いやり」とイメージすると1度位は暑さが飛ぶかも知れません。

気温が高い日が続く夏は体の体温を下げるため、汗をかく量も自然と増え、汗を分泌する汗腺の機能も活発になります。失った水分を補給しなければ体内の水分が不足して「脱水症状」「熱中症」の原因になります。こまめな水分補給が、自分でできる一番の対策です。ただ、高齢になると「喉が乾いた」という体のサインに気づくのが鈍くなり、水を飲む事を忘れてしまいがちです。

夏場は1日10回、1回あたり200ccを目安に水分を取る習慣をつけましょう。

他にも予防対策はありますが、自分でできることは自分でしっかりと・・・間違ってもニュースで話題の中心にあがらないようにしてくださいね。



保健師 宮本純子