

月刊 会員と事務局をつなぐハートフル通信 Communication



6月に入り、紫陽花が色づく季節となりました。

梅雨時は体調を崩しやすい時期ですので、健康に留意しましょう。

『会員と事務局をつなぐ』をテーマとしたハートフル通信も7周年を迎えました。これからも皆さんに、さまざまな情報を発信し続けてまいりますのでよろしくお願いします。

6月・7月行事予定

【令和7年度定時総会】 ポイント5点

開催日：6月26日（木）10：00～

場 所：カネヨシプレイス「小ホール」

【令和7年度会員互助会総会】

開催日：6月26日（木）定時総会終了後

場 所：カネヨシプレイス「小ホール」

【三好いいじゃんまつり練習日】 ポイント1点

開催日：①7月7日（月）、14日（月）、28日（月）

13：30～（1時間程度）

②7月23日（水）13：30～（1時間程度）

場 所：①生きがいセンター太陽の家「会議室」

②カネヨシプレイス「レセプションホール」

【シルバー入会説明会】 ポイント1点（紹介された会員へ）

開催日：①6月18日（水）14：00～（1時間程度）

②6月27日（金）14：00～（1時間程度）

場 所：①生きがいセンター太陽の家「会議室」

②みよし市カリヨンハウス内「ビジターセンター」

練習日の変更

6月30日（月）から開始予定していましたが、三好いいじゃんまつり練習会は、7月7日（月）からの開始とさせていただきます。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いします。

安全な就業のために

熱中症にご注意ください！～命を守るための正しい知識と予防法～

毎年、暑さが厳しくなる季節が増えてくるのが「熱中症」です。

屋外だけでなく、室内でも知らないうちに発症することがあります。

「自分は大丈夫」と油断せず、正しい知識と対策で、元気に夏を乗り切りましょう！

◆熱中症とは？

高温多湿な環境で、体調管理がうまくできずに体内に熱がこもってしまうことで起こる症状です。誰でもかかる可能性があり、重症化すると命に関わることもあります。

◆主な症状

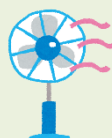
程 度	症 状
軽 度	めまい、立ちくらみ、大量の汗、筋肉のけいれん（こむら返り）
中等度	頭痛、吐き気、体のだるさ、意識がぼんやりする
重 度	意識がない、けいれん、40℃以上の高熱、呼びかけに反応しない

◆こんなときに注意！

- ・気温・湿度が高い日（特に気温が少し低くても、湿度が高い場合は注意）
- ・屋内でも風通しが悪い場所
- ・炎天下での作業や運動中
- ・急に暑くなった日や梅雨明け

◆予防のポイント

- ☐ こまめに水分補給している（のどが渇く前に飲む）
- ☐ 塩分補給も忘れずに（スポーツドリンクなど）
- ☐ 通気性の良い服を選ぶ
- ☐ エアコンや扇風機を適切に使う
- ☐ シャワーやタオルで体を冷やす
- ☐ 無理をしない、適度な休憩をとる
- ☐ お互いに声を掛け合う



◆応急処置の手順

1. 涼しい場所へ移動
2. 衣服をゆるめて、体を冷やす（首・わきの下・足の付け根）
3. 水や塩分を補給（※意識がある場合のみ）
4. 意識がない・反応が鈍い場合は、すぐ119番に通報！



◆最後に

センターでは、安全対策の一環として熱中症対策グッズ（灼熱対策塩タブレット・瞬間冷却用パック）を、会員の皆さんに配布させていただきました。自分自身の健康を守るために、日頃から予防を心掛けましょう。

編集後記

6月になり、薄着の季節がやってきました。昨年と変わっていない自分の体型に、少し悲しさを感じます。それでも、今年こそは... と願いながら、また運動や食事に気をつけてみようと思います。【編集・校正 久野】

