

帝釈自治振興区 しんこうセンターたより

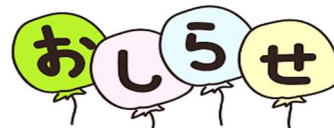


第 304 号
(令和 5 年 2 月 3 日)
発行：帝釈自治振興区
電話：6-0055 (FAX 兼)

E-mail : taishaku@vesta.ocn.ne.jp
HP : http://taishaku.server-hared.com/

これからの主な行事予定・施設利用等

2月 3日 (金)	行政文書	
2月13日 (月)	事務局会議	13時30分
2月15日 (水)	役員会	19時
2月16日 (木)	もみじグループ	
2月17日 (金)	行政文書	
2月20日 (月)	市・県民税申告相談	支所 (未渡、始終)
2月21日 (火)	市・県民税申告相談	支所 (山中、宇山)
2月26日 (日)	女性部手芸教室	13時
2月26日 (日)	もみじサロン	14時
3月 2日 (木)	パソコン教室 (Word)	13時30分
3月 3日 (金)	行政文書	
3月17日 (日)	行政文書	



愛鳥カレンダーができました。
今回も子どもたちがすてきな鳥の絵を描いてくれました。
♡ご活用ください♡

その他の教室 グラウンドゴルフ (2/4 2/9 2/18 2/23)



ご厚志のお礼

見舞い返しとして

帝釈自治振興区山中支部へ 小林 香苗 様

香典返しとして

帝釈自治振興区山中支部へ 小林 浩治 様

ありがとうございました。

全国大会出場！おめでとうございます

帝釈未渡出身の山陽学園高校 2 年生井上愛教さんが、第 28 回全国私立高等学校男女バレーボール選手権大会 (東京都町田市で開催) の女子の部に出場されます。

井上さんは幼い頃から東城少女バレーボールクラブに所属してバレーボールをはじめ、東城中学校、山陽学園高校と一意専心で選手として励まれました。全国大会でも自身の力を 100% 発揮できるように応援しています。

ご健闘をお祈りします。

第 28 回全国私立高等学校男女バレーボール選手権大会

日程 : 2023 年 3 月 22 日 (水) ~ 24 日 (金)

組合せ抽選会 : 2 月 17 日 (金)

会場 : 東京都町田市立総合体育館

スカイアリーナ座間 相模原総合体育館

出場校 : 男女 48 校



※東城町のローソン駐車場に応援横断幕が出されています

ご注意ください ヒートショック！

ヒートショックとは、温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することによって、失神したり心筋梗塞や脳卒中といった血管の病気などを引き起こす健康被害のことです。

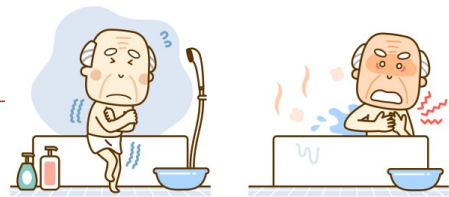
あたたかい部屋から寒いトイレや浴室に移動すると、身体が温度変化にさらされて血圧が変化し、失神や不整脈、脳卒中や心筋梗塞を起こし、入浴中の溺死や急死につながることもあります。

特に冬場や入浴時は、ヒートショックが起こりやすいので注意と予防が必要です。

外気温と浴室内の気温が同じようなお宅は注意したほうが良いでしょう。

令和2年に家庭の浴槽で溺死した人が4,724人（消費者庁）にも
のぼり、交通事故の2倍以上になっています。

そして65歳以上の割合が9割を占めています。



■入浴についての注意点

- 入浴前と入浴後に水分を補給する
- 食後は1時間以上空けてから入浴する
- お酒を飲むなら入浴後にする（飲酒すると血圧低下を起こしやすくなるため）
- 脱衣所や浴室に暖房器具を設置またはシャワーを使って浴室を温める
- いきなり浴槽に入らず、心臓に遠い手や足からかけ湯をして慣らす
- 浴槽の湯温をぬるめ（38℃～40℃程度）にする（入浴してから湯を温める）
- 長湯をしない（血圧が下がりすぎるため）
- 浴槽から急に立ち上がらない（立ちくらみや転倒しやすい）
- 浴室に手すりをつけることで転倒を防止になる
- 入浴するときは他の人に声をかける、そして他の人は入浴中の人に声をかける

地域で守ろう 見守り合い

ヒートショックや突然の病気の発症で身動きが取れなかったり意識がないような事故が発生する場合があります。

帝釈地域でも1人暮らしの方や高齢者の方のご家庭の声掛けや見守りをする
ことで、できる限り早期に発見し対応できるようにしていきましょう。

“お互いさまに気に掛け合う”ことで重大な事態にならないようにしたいと思います。

近所の人を最近見かけないと思った時、洗濯物の出っぱなし、郵便物や新聞
が溜ってないか、夜に電気が点灯しているかなどの確認をお願いします。



