



家族みんなで『ほのほの～』

今回は、3月に清水川せせらぎ公園で開催された、子結び団主催の「ほのほのテラス」にお邪魔しました。

「ほのほの」とはハワイの言葉で“ぶらぶら”や“お散歩”という意味で、青空の下でコーヒ一片手に読書をして、公園で楽しくみんなとのんびり過ごしたいとの思いから企画されたそうです。当日は、様々なイベントが用意され、約70組の方が楽しい時間を過ごしました。



子結び団
堀江 譲さん

イベントを企画するにあたり、世代交流として日野町いきいきクラブの方達と子ども達が、グラウンドゴルフを一緒に回ったり、参加賞をガチャガチャに入れて渡したり、みつばちの里さんやがじゅまるさんに出店してもらったりと、親子で参加して頂き、親はのんびり、子どもはアトラクションで思いっきり遊んで過ごしてもらえるような工夫をしました。

今後も無理のない範囲で（主催者側も楽しめる）『ほのほのテラス』を続けていければと思います。そして、出店者さんや協力していただいた各団体さんとの関係を大切にして、次のイベントに繋げていきたいと思っています。

今から始める熱中症予防

田植え、畑仕事、草むしりなど、外での作業が増える時期です。4月でも25℃（夏日）に近づく日もあり、身体が暑さに慣れていないことで、熱中症が起きる可能性があります。



	熱中症の症状
軽度	大量の汗・めまい立ちくらみ・こむら返り
中度	頭痛・嘔気・嘔吐・だるさ
重度 (直ぐに119番)	意識がない・けいれん・高体温



～予防のポイント～

① 「喉が渴く前」 に水分を接種

・マスクをしていると、喉の渇きに気付きにくくなります。

・水分は1度にたくさん飲むより、1口・2口こまめに摂るようにしましょう。



おすすめは
麦茶



② 夏本番の前に「暑さに身体を慣らそう！」

・この時期の身体は、暑さに慣れていません。身体を動かして汗をかく習慣をつくりましょう。

・体調がすぐれない時には、無理をせずに身体を休めましょう。



作成：那須烏山市健康福祉課高齢いきがいグループ
社会福祉協議会