

熊田東  
地区

## 笑顔と健康とふれあいの里

今回は、『熊田東ふれあいの里』を取材してきました。取材当日は、いつもの健康体操に加え、島倉千代子の代表曲「東京だよおっ母さん」に合わせて寸劇が行われました。ふれあいの里のスタッフが、娘（千代子）と母（うめ）役を熱演！この日の熊田東公民館は「笑い」と「涙」にあふれ、帝国劇場にも勝るとも劣らない素敵な空間でした。



## 東京だよおっ母さん(寸劇) (^ ^)♪



久しぶりにい～  
手を引いてえ～♪



逢ったら泣くでしょ  
兄い～さんもお～♪



お兄ちゃんが登って遊んだ  
柿の木もそのままよ…

## ～里のみなさんと風景～ (^ ^) /



熊田東ふれあいの里  
会長 相吉澤國夫さん

熊田東ふれあいの里は今年で7年目を迎えます。毎週木曜日、23～4名で開催しており、特に男性の参加者が多いのが特徴です。活動に関しては、皆が集まっておしゃべりをしたり笑い合ったりすることが大切だと考え、健康体操を基本にカラオケや脳トレなど、毎回、担当スタッフが趣向を凝らして様々な内容で活動しています。これからも、皆が楽しく健康が維持できるように工夫をしながら、熊田東地区の高齢者の憩いの場となるような活動を続けていこうと思っています。

# 今日から始める熱中症対策



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。こまめに水分補給をし、熱中症を予防しましょう。



	熱中症の症状
軽度 (水分をとる)	手足がしびれる・めまい・気持ち悪い
中度 (からだを冷やす)	頭痛・吐き気・おう吐・だるい
重度 (すぐに119番)	意識がない・けいれん・からだが熱い

## 熱中症予防のポイント



おすすめは  
麦茶



### ① こまめに水分補給

- ・のどが渴いていなくても、こまめに水分を補給しましょう。
- ・水分や塩分の摂取量は、かかりつけ医の指示に従いましょう。

### ② 夏前から、からだづくりを

- ・1日1回、涼しい時間帯を選んで、ウォーキングなど汗をかく運動で、からだを暑さに慣らしましょう。
- ・体内の水分が不足しやすく、のどが渴いていることに気づきにくくなりやすい高齢者は特に注意が必要です。
- ・体調が悪く感じたら無理をせず休みましょう。

