

元田  
地区

# 唄って、笑って、生きがいづくり

今回は、『元田町健康サークル（おしゃべり会）』取材しました。取材当日は、カラオケ、手作りポッチャ、着物で記念撮影、お食事会とイベントが盛沢山でした。地元の自治会館を利用した、笑顔が溢れる活動に触れ、私も自然と笑顔に…そして元気も沢山頂きました。



元田町健康サークル  
代表 西原和子さん

前の東京五輪時代にママさんバレーと一緒に汗を流した仲間とサークルを作り、『誰にも平等に接する』ことを信条に約15年が経ちました。常に『如何に人生を楽しく過ごすか』を考えながら、皆さんが楽しく参加できる活動（健康体操、手芸、カラオケ、昔懐かしい遊び、小旅行等）を実施しています。『楽しく・笑顔で・目指せ100歳！』をモットーに、『生きがいづくり』をしています

# 熱中症に気をつけよう！

夏本番となり、これから10月頃まで暑い日が続きます。こまめに水分補給をして熱中症を予防しましょう。

## 熱中症の症状

すぐに  
119番

軽症

中等症

重症

大量の発汗/めまい

頭痛/吐き気/嘔吐

意識障害/けいれん

## 熱中症 予防のための4つのポイント

### ①のどが渇く前から水分補給



□ 2～3時間おきにコップ  
1杯程度の水分をとる

□ 起床後や就寝前、入浴前後  
は必ず水分をとる

### ③風通しのいい服装で 涼しく過ごす



□ 通気性がよく、汗が蒸発  
しやすい素材の服を着る  
(綿や麻)

### ②部屋を涼しく快適に



□ 熱中症の約4割は室内で  
おきているため、就寝中  
もエアコンを使用する  
□ 室温や湿度が高いときは  
エアコンをつけ、扇風機  
などで空気を循環させる

### ④外出するときは日差し から身を守ろう



□ 日傘や帽子で日よけを  
する