

今月の講師
NPO法人LCL インストラクター
佛淵 新・ほとけぶち あらた

皆さん飲んでますか？(お酒ではありませんよ) 暑さから身を守り、健康を保つ手段として喉が渇く前に水分補給していきましょう！

熱中症に気をつけて！ 夏を安全に楽しむ3か条

猛暑続きで頭がボーッとしていませんか？
もしかしたら熱中症予備軍かもしれませんよ！
今回は、熱中症予防のための3か条と
室内でできる簡単なストレッチやトレーニングを紹介いたします。

その一 休憩は 体を冷やす工夫を

暑いとき、無理な運動は事故のもと。思い切って休憩しましょう。衣服をゆるめて熱を逃がしたり、直射日光を避け影に移動して体温を下げたりする工夫が必要です。冷やしタオルで体を冷やすのも有効です。

その二 水分補給は 水分の組成を考えて

こまめな水分補給をしましょう。15〜30分ごとの飲水量が必要で、30度以上の環境温度のもと(夏場はエアコンなしでは、どの場所もだいたい30度以上ですよ)では、人は主に汗で体温調節をします。自動車のエンジンをラジエーターの水で冷やすように人は汗で体を冷やして体温を一定範囲内に保ちます。ですが、発汗が多いと血液の塩分濃度が下がり、水だ

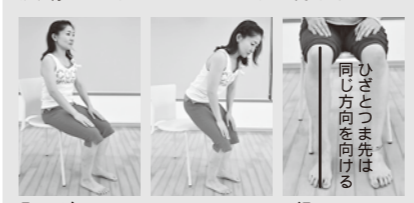
その三 無理をせず 柔軟性・筋力UPで 燃えやすい体作りを

暑さへの耐性を高めるのも大事な熱中症予防です。この

室内でできる 簡単ストレッチ&トレーニング



【腰のためのストレッチ】
片足をイスに乗せ、ふくらはぎ、ひざの裏、太ももの後ろの伸びを感じながら同じ姿勢で10〜20秒間、息を止めず、反動をつけずにじっくり行う。



【ひざのためのトレーニング】
ひざとつま先を同じ方向に向け、足を腰幅に開く。腰を浮かす程度に立ったり座ったりを1日に10回×3セットを目安に自分の体力に合わせて行う。

※安定したイスを使ってください

みんなの 子育て応援団 #5



みんなで子育て楽しもう！ ふれあい・子育てサロン「にこにこクラブ」

子育てを楽しみながら仲間づくり
7月21日に行われた「にこにこクラブ」には、約20組の親子が参加しました。参加者は、保育士の朝田栄子さんによる絵本の読み聞かせとエプロンシアターを楽しんだあと、親



▲7月21日の「にこにこクラブ」に参加したみなさん

ふれあい・子育てサロン「にこにこクラブ」今年度の日程

日程	内容 ※変更になる場合があります。
8月18日	感触を楽しもう
9月15日	ママのメイク講座(専門講師)
10月20日	スポーツの秋！体を動かそう～運動会ごっこ
11月17日	お母さんの声っていい気持ちから～わらべ歌遊び
12月15日	季節の行事を体験しよう～クリスマス会
1月19日	だるまさん遊び
2月16日	おすすめの絵本の読み聞かせ
3月15日	ワクワク食育！～おにぎりを作って食べよう

■時間＝午前10時～11時30分(受付は午前9時45分～)

子育てサポーターを募集中！

子育てサロンの運営には、地域のボランティアスタッフの協力が欠かせません。子育てボランティアに興味がある方、ぜひご連絡ください。
問合せ 市社会福祉協議会 TEL72-7450



「にこにこクラブ」の魅力教えてください INTERVIEW



参加者
西 真由美さん

菜々望ちゃん(2歳6か月)
毎回違うメニューなので楽しみに通っています。子どものいろんな遊びの中で「こんなこともできるんだ」と、成長に驚かされることも多々あります。同じ子育て世代どうしの知り合いが増えるのも魅力です。



スタッフ
森 智賀さん

健康課健康促進係
各保育・幼稚園でも未就学児を対象としたクラブがあります。でも「なかなか一歩を踏み出せない」という方をここにデビューのきっかけにしてみてください。健康センターでの健診でも声かけをしています。ぜひ遊びに来てください。

「司法書士無料相談を実施」
相談日 8月25日(木)、9月27日(火)、10月27日(木)
受付時間 午前9時～正午、午後1時～4時
会場 市役所消費生活相談室

耐性は個人で大きな差があります。もちろん、体調(睡眠不足や力不足)も大きく関係しますが、体力が低下している人は、血液の循環機能も低いと考えられます。そうすると、熱の放散能力も低くなるので、持久的体力作りも大事です。また、肥満の人はエネルギー消費が大きく、皮下脂肪が熱の放散を妨げるため、熱障害がおきやすいというデータがあります。

涼しいところでゴロゴロして体力が無くなったり、脂肪を溜め込んだりしている場合は涼しい室内でできるストレッチやトレーニングに切り替えてみてはいかがでしょうか(写真参照)。以前紹介した「腹筋」や「その場足踏み」もオススメです。秋に向けて燃えやすい体にしていきましょう。

消費生活メモ

被害回復のはずが...
なぜか社債を買うことに

◎消費生活相談室 TEL72-1111 内線329

▼あるファンド会社から「あなたは以前A社の件で300万円損をしているが、同社に500億円の隠し財産がみつかった。手数料一割で被害金を取り戻せる」と電話があり依頼した。その後、毎日のように被害回復の状況を伝える電話があったが、会話の中でしきりに「B社を知っているか」と聞いてきた。

だんだん気になってきてB社について尋ねたところ「とても有望な会社。あなたがB社の転換社債を100万円分買っていただければ、当社が170万円で購入取る」と持ちかけられて400万

円分購入した。しかし、被害の返還金を自宅に持つてくる約束の日にファンド会社は現れず、B社の社債も買い取られなかった。

▼過去に社債や未公開株で被害に遭った方の2次被害の相談が寄せられています。「被害金を取り戻せる」と持ち掛け、進捗状況を逐一報告するなど時間をかけて相手を信用させ、「購入価格より高い価格で買い取る」などと勧誘して、無関係の社債や未公開株を購入させる手口です。過去の被害者の名簿が回っている可能性があるため、事例では、ファンド会社が被害額まで知っていたことなどから相手を信用してしまい、新たな被害に遭ってしまいました。

突然このような話を持ちかけられても、絶対に信用してはいけません。心配なときは、消費生活相談室等へご相談ください。