

けんくいだより

梅雨明けと共に強烈な暑さの続く、天候が続いておりますが皆様にはお変わりございませんでしょうか？

さて、5月25日に実施しました「歩こう会」では、沢山のご参加いただきましてありがとうございました。各地区の推進の方、各地区の区長さんには、色々ご協力いただき、ありがとうございました。

今期、後半でも、グラウンドゴルフ、歩こう会、と行事も続きます。前回同様、ご協力の程よろしく願いいたします。

これからも暑い日が続きますが、水分を充分摂取して、夏を乗り切りましょう。

大神地区健康づくり推進協議会

会長 利光 秀康



歩こう会でリフレッシュ♪

5月25日(日)、大神地区健康づくり推進協議会で「春季歩こう会」を実施しました。心配された天気も太陽が顔をのぞかせる程度に回復、心地よい海風や道端の草花、日比の浦の海上を泳ぐ鯉のぼり、地名や神社の謂れ等を楽しみながら、総勢43名で高尾・日比の浦海岸周遊コースをウォーキングしました。みなさんも、お友達やご近所の方とウォーキングを始めてみませんか？「運動効果を高めるための歩き方」を裏面に載せていますので、ぜひ実践してみましよう。冬季も歩こう会を計画していますので、皆さんの参加をお待ちしています！！

春季歩こう会（大神地区健康づくり推進協議会）の様子♪



発行日：平成26年7月31日

発行者：大神地区健康づくり
推進協議会



パークゴルフで親睦を♪

7月23日(水)風の郷パークゴルフ場にて、大神地区健康づくり推進員の親睦会として、パークゴルフを行いました。朝からやや強い日差しが降り注ぐ状況で、天気が過ぎるほどの好天でしたので、熱中症に気をつけながらの実施でした。今回パークゴルフをするのは初めてという方もいましたが、経験者が優しく教えてくれ、ホールインワンが出るまでになりました。

1ラウンドまわる中で、健康づくり推進員同士楽しみながら交流をもつことができました。これからも楽しみながら健康づくりの輪を広げていけると嬉しいです。

楽しく
健康づくり♪



今後はこんな活動を予定しています!!

月 日	事業名
平成26年 9月	栄養教室（推進員対象）
11月	グラウンドゴルフ大会
平成27年 2月	歩こう会②
3月	お疲れ様会（推進員対象）

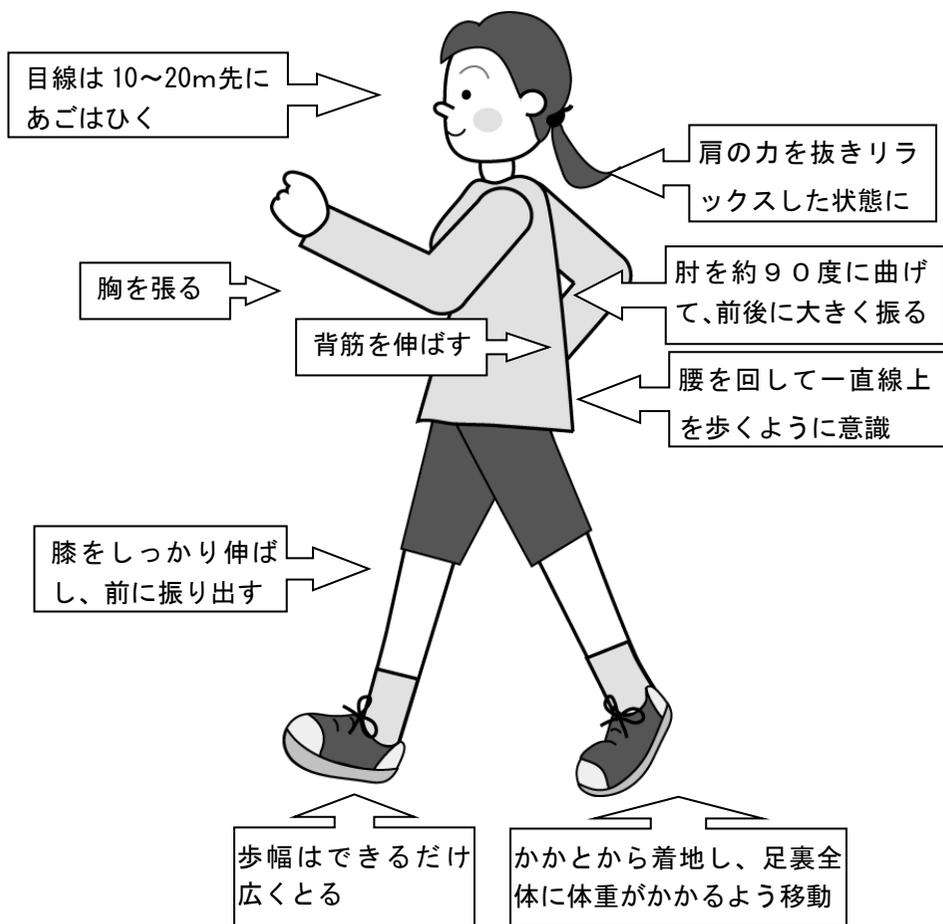
活動の詳細が決まりましたら、後日お知らせいたします!!
奮ってご参加ください。



裏面あり

運動効果を高めるための歩き方

◎ 正しい姿勢で、効率のよいウォーキングをしましょう。



熱中症に気をつけよう!!

夏になると「熱中症」を起こす人が増加します。
暑さとうまく付き合って熱中症を予防しましょう。

熱中症が起こりやすい条件

- 気象条件——高温多湿、無風、日差しが強いときなど
- 環境条件——炎天下の屋外、自動車の中、風呂場、換気の悪い室内など
- 身体条件——暑さに慣れていない（夏の初め）、睡眠不足・下痢・二日酔いなどによる体調不良、持病があったり薬を服用している場合など

気温・気候に注意しましょう

- 屋内、屋外にかかわらず、高温多湿、無風、日差しが強い日は注意が必要です。天気予報などで外出前に確認するのも良いでしょう。
- 外出時には直射日光にはできるだけあたらないように日陰を歩く。
- 外出時は通気性のよい服を着用したり、帽子や日傘などを活用しましょう。

生活の中で気をつけることは

- 特に高齢者は**屋内で熱中症**を起こすことが多いようです。室内の環境を見直し、温度や湿度、通気に注意してください。**エアコン・扇風機**などを上手に利用することもよいでしょう。
- 寝不足、体調不良、風邪気味など体調の悪いときは外出を控えてください。体力低下は熱中症になりやすいです。

熱中症になった時の対処方法

- ① 涼しい場所に移動する
- ② 体を冷やす
- ③ 水分と塩分の補給も忘れずに
- ④ 衣類をゆるめて緊張を解く