

東都島連合第九町会
宇陀会長さんのご支援
により、米田会長以下
会員十名で加入いただ
きました、とても結束
の強い仲良しクラブで
す、連合として、大変
喜ばしいことで大歓迎
です。

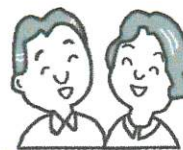
これで加入クラブ数十
三、会員総数は五百十
名となりました。

とところでコロナウイ
ルスデルタ株が若者を
中心に猛威を振るって
います、ワクチンを二
回接種されていても感
染防御は百パーセント
で無いそうです、三密
を避けて、お互い気を
つけましょう。

老人クラブ 鶴会 入会

なかよし

仲間づくり
健康づくり
生きがい作り



毎日暑いでんない
熱中症にご注意



予防と対策

私たちの体は、常に
熱を生み出しています、
それと同時に、周りの
温度が高くて体温が上
がれば、熱を体の外に逃
がし、周りの温度が低
くて体温が下がれば、
熱をため込むなど、適
切に体温調整されてい
ます。

この働きに異常が起
れば、熱中症になるの
です。

さらに、私たちの体は
体温が上がった時に汗
を出すことで体温を下
げようとしますが、大
量の汗が出た時に何も
しないと水分や塩分が
なくなり、脱水状態に
なってしまうのです。
この脱水も、熱中症の
原因です。

対策は脱水と体温
の上昇を抑えること
が基本です。

脱水を防ぐにはこ
まめに水分補給する
事で、起床後、入浴
前・入浴後、寝る前
など、ご自身の日常
生活行動のついでに
、コップ一杯の水
と補給を習慣づける
と良いと思います。

特に暑い時期には
水分だけで無く塩分
が適量に配合された
経口補水液や梅干、
塩昆布、味噌汁など
から塩分を適当に補
給してくださいね。

高齢になると老化
により、暑さを感じ
にくく、気づいたと
きには症状が進行
し、重症化します。

また若い時と違っ
て、体内の水分量が
減少しているうえ
に、マスクをしてい
ると喉の渇きを感じ
なくなり、水分補給
を怠り脱水症状を起
こしてしまいます。



就寝時、知らぬ間に
室温が上昇してしま
い、気がつかないうち
に熱中症になってしま
うことがあります。

エアコンを使っ
て、室温を28度以下、湿
度を70%以下に保つ
のが理想です、扇風機
だけでは湿度の管理は
出来ません。

参考

厚生労働省
熱中症予防行動
リーフレットより

今から90年前の大阪を
紙芝居でご覧下さい

子供達にとって、一番の
楽しみは、屋台・露店での
買い物だったよな



お知らせコーナー

八月の役員定例会は
夏休みとさせて頂きます

皆様、お楽しみみのバス研修旅行は
九月の後半、平日を計画中です。

①鳥取名産ナシと砂丘の旅

②鳴門金時といざなぎ神宮へ

③紀州高原ぶどうと湯浅ワイナリー



・九月の役員定例会及び
バス研修旅行詳細は
九月号 なかよし
で報告させて頂きます。