

『らくらくカフェおらんち』に参加しました!

8月22日(金)丸森町保健福祉課主催の「らくらくカフェおらんち」が大張まちづくりセンターを会場に開催されました。6月から月に一度各地区で開催されていて、丸森町民の方は誰でもどこの会場でも参加OK!大張では、仙南ジェロントピア在宅介護支援センターの方に『熱中症と認知症の関係について』のミニ講話をいただきました。福祉や介護を専門職とする方々も参加し、見守り訪問先での気になる方の相談や情報交換ができて、とても勉強になりました。また、カフェ!ということでコーヒーボランティアの方が豆から挽いてくれた淹れたてのコーヒーを飲みながら、参加者同士も気軽におしゃべりができて楽しい時間を過ごしました!



『9月は認知症月間だそうです!』認知症の普及や啓発を目的とするキャラクター「ロバ隊長」と認知症のシンボルカラーであるオレンジ色のおはな紙でお花と一緒に作りました(へへ)今回作った作品は、丸森町役場のロビーに飾られるそうです。



☆熱中症予防の注意ポイント!

- **こまめな水分補給**
のどが渇く前に、1日1.5~2リットルを目安に。
- **室温をチェック**
室内は28℃以下に。
- **エアコン・扇風機を活用**
「もったいない」と思わず。
- **外出時は帽子・日傘を使用**
直射日光を避け、日陰を歩く。
- **通気性の良い服を着る**
綿素材や吸汗速乾の服がオススメ。
- **一人で無理をしない**
異変を感じたら休む。家族に相談。
- **水分補給の時間を決める**
朝・昼・夕方など、習慣化する。
- **塩分も適度に補給**
汗をかいたら、塩分入りの飲料や梅干しなども。



住民の皆さんが住み慣れた大張で安心して暮らしていける地域を、各方面の協力や支援をいただきながらみんなで一緒に創っていければと思います。まずは見守りや声がけを大切に活動したいと思います。

いきいき おおはり健康運動教室

8月は26日(火)に健康教室を開催!

大張まちづくりセンターでは地区住民を対象に月に1~2回の健康教室を開催しております。地区スポーツ推進員の益田恵美子さんにご協力いただき、脳トレや筋トレ、リズム体操やニュースポーツを実施! 皆さんが、気軽に参加出来る場を提供しております。まだ参加されたことのない方、一緒に楽しく汗を流してみませんか? 参加いただいた方にはポイントを付与します。ポイントが貯まると嬉しいプレゼントがもらえます(^o^)お楽しみに! ぜひ、お友達を誘って参加してみてください。お待ちしておりますま~す(^-^)



見守り訪問活動!

8月も生活支援コーディネーターの八島弘子さん、大槻美枝子さんと各地区を訪問しました。

まだまだ暑い日が続く予報です。水分補給と栄養、休息をしっかりとって、熱中症予防に努めましょう!

大張まちづくりセンターを クーリングシェルター

(指定暑熱避難施設)として開設しています。暑さをしのぐ場所としてお気軽にご利用下さい。

~利用時間~

[8 : 3 0 ~ 1 7 : 1 5]

いきいき おおはり健康運動教室 開催日のお知らせ!

9月は9日

火曜日の10時~です!
場所は大張まちづくりセンターホール

- ◆参加者にポイントを付与、ポイントを貯めて健康とグッズを手に入れましょう!
- ◆お申込みは不要です! 気軽に参加して下さい。一緒に楽しく体を動かしましょう。
- ※上靴と飲み物を(水分)をご持参下さい。皆さんの参加、お待ちしております。

みやぎ生協

9月『せいきょう便』

◎(株)美紀工業前 ◎13:45頃



移動販売店舗

便利で身近な
お買い物!!

5日/12日/19日/26日

- ※到着時間は予定です。天候等で前後する場合あり。
- ※予告なく運休する場合あり。(悪天候・車両故障等)
- ※積んでいない商品は予約で次回お持ちします。
- ※お客様が少ない場合、早めの終了となります。

☆編集後記☆

8月も暑い日が続きました。みなさん、夏の思い出はできましたか? 今年は盆踊り大会が6年ぶりに外で開催され、浴衣姿や仮装をした地区のみなさんが、お囃子に合わせて踊る輪を見て、「夏っていいなあ〜」とふと感じました。また、夜空に広がる花火も夏の風物詩! 思い出の一夜となりました。予報では、残暑がまだ続くようです。引き続き体調にはお気をつけください(^-^)

佐藤



QRコード