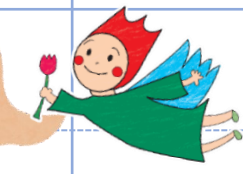


MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1	2	3	4
夜間利用がない日は、18時で閉館になる場合があります。詳しくは、ホームページの「お知らせ」でご確認ください。			 豊田地域ケアプラザマスコットキャラクター りっぷるん	子育て ティーサロン 10:00-11:30 田中先生の 健康相談 13:00-14:00		
5	6	7	8	9	10	11 休館日
	ぽっかぽか プール 10:00-11:45			豊田育児教室 10:00-11:00		デイサービス は、通常営業
3B体操 A:高齢者体操 13:00-14:30 B:中高年体操 14:45-16:15	テラスで 水遊び！		たまり場 とよだ 16:00-18:30 豊田地区 センター2階	みんなで カレーライス を食べよう！		
12	13	14	15	16	17	18
	8月の「子育てサロンの～びのび」と「ご近所茶話会」は、お休みです。			子育て ティーサロン 10:00-11:30		
レコード喫茶 13:30-15:30					野天湯元・たや・ 湯快爽快から 「源泉黒湯」が届きます	
19	20	21	22	23	24	25
豊田スクエア ステップ 10:00-11:30			介護者の つとめ 10:00-12:00			デイサービス は、黒湯天然 温泉の日！
3B体操 A:高齢者体操 13:00-14:30 B:中高年体操 14:45-16:15		定員12組 (事前予約)		田中先生の 健康相談 13:00-14:00		
26	27	28	29	30	31	
豊田スクエア ステップ 10:00-11:30	金井町スクエア ステップ 10:00-11:30 金井町内会館		ふれあい遊び 足型制作 10:30-11:30	9月18日（水） ご近所茶話会 ～ 敬老会 ～ 要予約】先着40名 申込み：8月1日（木）～電話、来館 参加費：700円（お弁当代込）		
3B体操 A:高齢者体操 13:00-14:30 B:中高年体操 14:45-16:15		AI・AI・AI の会 13:30-15:00 飯島町内会館				



ボランティアでいつまでもイキイキ！

今月号の内容

ミッキーマウスと同年の宗村さん（左）と今年、米寿を迎えた永澤さん（右）。長年ボランティア活動続けるお2人に、長続きの秘訣とイキイキのポイントを伺いました。

【8月のあいさつ標語】 あいさつで 広がる笑顔 つながる心



エーゲ会の打合せ
高田さんのギター演奏にみんなで拍手！



豊田男塾の皆さんと



グループホームでのコーヒーボランティア

40代で夫を亡くされてから働きづめだった**宗村八重子さん**が地域でのボランティア活動を始めたのは、病院で働いていた25年ほど前のこと。保健師の方から、ヘルスメイト（食生活等改善推進員）の活動を紹介され、講座を受講したそうです。そこから、積み木（ボランティアの配食グループ）で調理ボランティアをしたり、ケ

ご近所茶話会で お仲間と一緒に抹茶をいれる宗村さん



この日は、4年前に始まったエーゲ会（映像で芸術を楽しむ会）の打合せ。代表の高田さんのダジャレに最年長の宗村さんも大笑い。それを見たお仲間からは、「宗村さんは、いつも笑い声がすばらしいの。きっとそれが元気の秘訣よね。」の聲がかかります。みんなのお姉さんのような存在の宗村さん。元家庭科の先生だったという腕を活かして、手作りの小物をプレゼントしたり、細やかな気配り。お仲間も、高齢の宗村さんを気遣って猛暑日だったこの日は、車で送り迎えをしたりとフォロー。こんな気配りもいつまでも活動が続けられるポイントになっているのですね。

熱中症から身を守ろう！ 協力医：田中堅一郎Dr.（本郷台整形外科クリニック）

暑い季節がやってきました。熱中症を予防するための対策をしっかりと確認し、安全に夏を過ごしましょう。

【熱中症の主な症状】

- ・強い疲労感
- ・大量の発汗
- ・皮膚の乾燥
- ・頭痛
- ・吐き気や嘔吐
- ・筋肉のけいれん
- ・高体温（38度以上）
- ・意識の低下

このような症状が出たら、躊躇せず医療機関にかかるか救急車を呼びましょう。悩まなくていいです。結果的に大したことがなかったとしても、気にしてはいけません。すぐに呼べない、呼んでもすぐには来てもらえない、そんな時の対処法はこちら。

- ・涼しい場所に避難
- ・水分補給（意識がある場合）
- ・冷たいタオルで身体を冷やす



永澤卓也さんが、地域の活動に参加するようになったのは、75歳の時。仕事を完全にリタイアして、たまたま町内会の班長になったのがきっかけでご近所の方と縁ができ、地域の民生委員さんから「今度ケアプラザで男性のための講座（後の豊田男塾）があるから参加しては？」と声をかけられたのが始まりでした。その講座での学びを活かして、「サロン・ド・アイ」（飯島町内会館でのサロン）で、ぜひコーヒーを淹れてほしいと頼まれ、コーヒーボランティアも始めることになりました。



毎朝の小学生の登校時の見守りも10年以上続けています。

【熱中症にならないためにできること】

1.水分をこまめに摂る

- ・喉が渇く前に水やスポーツドリンクを飲む。
- ・1日を通して均等に水分補給を心がける。
- ・塩分もとりましょう。岩塩やにがりの入った天日塩などがオススメ。

2.室温を快適に保つ

- ・エアコンや扇風機を適切に使用し、室温を25度前後に保つ。
- ・窓を開けて風通しを良くする。

子どもたちの 元気な顔を見ると シャンとするんだよ



3.適切な服装

- ・涼しく、吸湿性のある衣服を着用。
- ・外出時は帽子や日傘を使用。

4.バランスの取れた食事

- ・夏野菜や果物を多く取り入れ、体力を維持。
- ・こまめに軽食を摂る。

5.定期的に休息をとる

- ・運動や外出は無理をせず、こまめに休憩。
- ・涼しい場所で休息を取る。

「自分は大丈夫」と言った過信は禁物です。この夏も、無事に乗り切りましょう。