

つばさ



東村交流館

福山市東村町2536-1

☎084-936-0600

✉; higashimura-krk

@city.fukuyama.hiroshima.jp

東村交流館
ホームページ

～東村町まちづくり推進委員会～

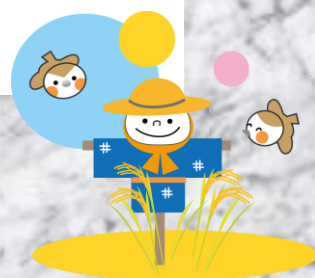
報告

「第78回東村町かかし祭り」 盛大に開催されました！



12月1日、「東村町かかし祭り」は晴天にも恵まれ、多くの来場者を迎えて開催されました。祭りに関わられた多くの皆さん、お疲れさまでした。ありがとうございました。

祭りの詳細は、2月発行予定の町内通信でお知らせします。



「つまみ細工」
「ミニ・ツリー」
「干支のおりがみ」

事前で開催した手作り講座（ふれあい広場）で作られた作品は屋内会場へ展示し、祭りに彩りを添えていただきました。



ヒートショックに注意しましょう！

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、温度の急な変化が体を与える影響のことです。

暖かい居間から寒い脱衣室へ移動すると、寒さで血管が縮んで血圧が上昇します。その後、熱いお湯に浸かって体が温まると血管が広がり、血圧が低下します。また、浴槽から急に立ち上がると、血圧が下がって失神することがあります。

こうした血圧の急激な変化が入浴中の事故を引き起こす原因と考えられています。消費者庁によると、近年高齢者の入浴中の事故が増加傾向にあります。

ヒートショックを防ぐには、暖かい場所と寒い場所との温度差を小さくして、体への負担を減らすことが大切です。入浴時のヒートショック対策について、主なポイントをご紹介します。

- ①入浴時に浴室や脱衣室を暖める
- ②お湯の温度は41℃以下、お湯に浸かる時間は10分以内を目安に
- ③入浴前は周囲の方に一声かけて 水分補給も忘れずに
- ④かけ湯をしてから入る

日本気象協会は東京ガスと共同開発した「ヒートショック予報」について、tenki.jpでも提供していますので、ぜひご活用ください。



交流館利用サークル、団体のみなさんへ
**交流館の大掃除に
ご協力お願いします。**
12月20日(金)
9時～(1時間程度)

雑巾、作業用手袋など
ご持参ください！



**交流館の
★年末年始休館日★**
12月29日(日)
～1月3日(金)

1月4日より通常業務を行います。
皆様、良いお年をお迎えください。



認め合おうみんな違ってあたりまえ