8月 走島交流館だより

Web 版は
こちらから

発　　行
走島交流館
福山市走島町５８
☎９８４－２５５０
Mail: hashirijima-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp

熱中症 ～思い当たることはありませんか？～

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です

こまめに水分を取っていますか？

- ✕のどの渇きを感じない
- ✕夜中にトイレに行くのが面倒だ

高齢者は、加齢によりのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。このため、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をする必要があります。また、体に必要な水分の補給を我慢することは、特に危険です。



エアコンを上手に使っていますか？

- ✕エアコンは体が冷えるから嫌だ
- ✕エアコン等が使えない

エアコンや扇風機は、温湿度設定に気を付けたり、体に直接あたらないよう風向きを調整するなど工夫をすると、体が冷えすぎず、快適に使うことができます。これらが使えない場合は、シャワーや冷たいタオルでも、体を冷やす効果があります。



暑さに強いから大丈夫？

- ✕暑さをあまり感じない
- ✕汗をあまりかかない

高齢者は、暑さに対する感覚が鈍くなり、発汗など体から熱を逃がす機能も低下します。暑い日は無理をしない、室内でも温湿度計を置き、部屋の温湿度が上がりすぎていないか確認するなど注意しましょう。



部屋の中なら大丈夫？

- ✕部屋の中では熱中症対策をしていない
- ✕夜は特に注意していない

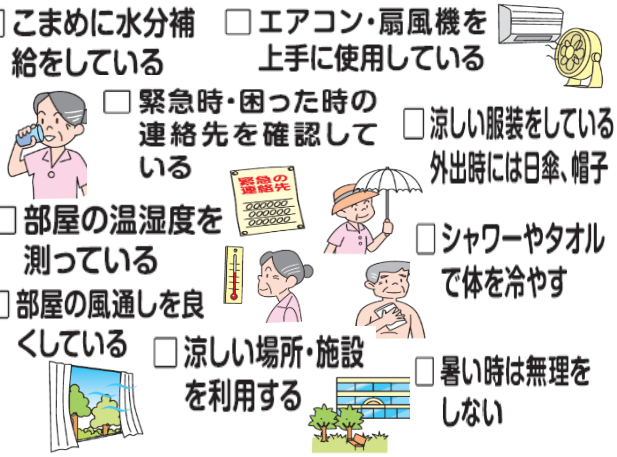
熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。すだれやカーテンで直射日光を遮る、換気をして屋外の涼しい空気を入れる、必要に応じてエアコン等を使用するなど、部屋に熱がこもらないよう、常に心掛けましょう。



環境省

予防法ができているかをチェックしましょう。

- □こまめに水分補給をしている
- □エアコン・扇風機を上手に使用している
- □緊急時・困った時の連絡先を確認している
- □涼しい服装をしている
- □外出時には日傘、帽子
- □部屋の温湿度を測っている
- □シャワーやタオルで体を冷やす
- □部屋の風通しを良くしている
- □涼しい場所・施設を利用する
- □暑い時は無理をしない



2026年度（令和8年度）市税 納期限一覧表

まちづくり　みんなの税で　ささえあい

税目 / 納期限	市・県民税（普通徴収）	固定資産税 都市計画税	軽自動車税	国民健康保険税
8月31日（月）	2期			2期
9月30日（水）		3期		3期
11月 2日（月）	3期			4期
11月30日（月）				5期
12月25日（金）		4期		6期
2027年（令和9年）2月 1日（月）	4期			7期
3月 1日（月）				8期

市税納付は、便利で確実な口座振替で！



フレイル予防の料理教室『楽しく腸活！』

９月29日（火）10:00～

２回目

いきいきと暮らすためのヒント！～必見！便秘予防編～

健康でいきいき過ごすために、みんなで楽しく
食事のポイントを学んでみませんか？



と　こ　ろ：走島交流館　実習室
定　　員：　15人程度
持 参 物：　エプロン、マスク

お問い合わせ
走島交流館　☎984-2550

主催：福山市食生活改善推進委員会

気づきから　はじまる　つながりの輪






福山平成大学看護学生

《6/18・7/15・7/16・7/23》

走島に、地域の高齢者との交流に来てくれました。

生活上の課題についての聞き取りや血圧測定・風船ゲーム・脳トレ・アロマを使ったハンドマッサージ・熱中症予防など色々な話をして楽しい時間を過ごしました。暑い中ありがとうございました。







お世話になりました!



走島消防分団竣工式




かねてより建設が進められていた福山市消防団走島消防分団第一班消防器具庫がこの度無事に完成いたしました。これに伴い７月１２日（日）現地にて安全祈願ならびに竣工式が行われました。

これまで以上に地域の安心・安全に尽力いただけるように期待します(^▽^)/

認め合おう　みんな違って　あたりまえ