

さやまだい



令和6年7月号 公民館・地区センターだより

急に蒸し暑くなるこの時期の熱中症にご注意を！

熱中症予防5つのポイントをご紹介します！

1. 高齢者は上手にエアコンを

高齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。節電中でも上手にエアコンを使っていきましょう。周りの方も、高齢者のいる部屋の温度に気を付けてください。

2. 暑くなる日は要注意

熱中症は、暑い環境に長時間さらされることにより発症します。

特に、梅雨明けで急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていないため要注意です。

また、夏の猛暑日も注意が必要です。湿度が高いと体からの汗の蒸発が妨げられ、体温が上昇しやすくなってしまいます。猛暑の時は、エアコンの効いた室内など、早めに涼しいところに避難しましょう。

3. 水分はこまめに補給

のどが渇く前に水分を補給しましょう。汗には塩分が含まれています。大量の汗をかいたら、水分とともに塩分も取りましょう。ビールなどアルコールを含む飲料は、かえって体内の水分を出してしまうため水分の補給にはならず、逆に危険です。

また、高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくい傾向がありますので、こまめに水分を補給しましょう。寝る前も忘れずに！

4. 「おかしい!？」と思ったら病院へ

熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、ひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。「おかしい」とと思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。

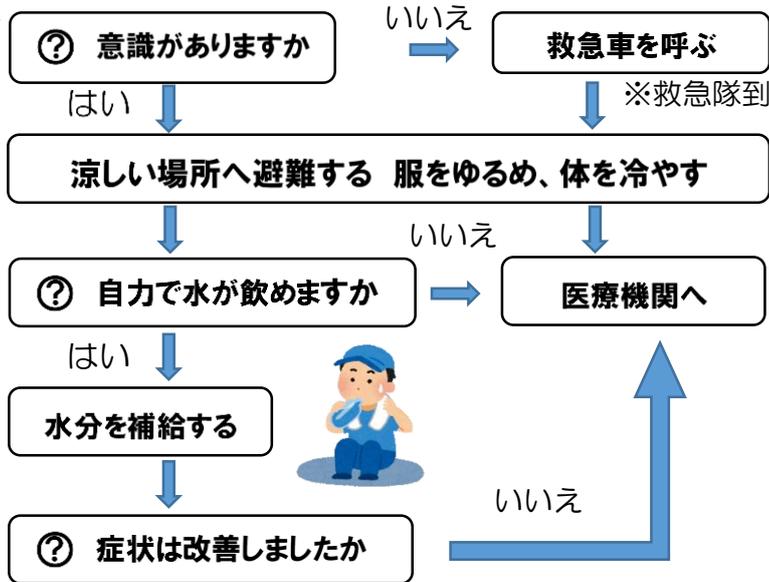
5. 周りの人にも気配りを

自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。スポーツ等行事を実施する時は気温や参加者の体調を考慮して熱中症を防ぎましょう。



※「熱中症予防5つのポイント」は、埼玉県が作成した熱中症予防リーフレットを参考にしております。

熱中症かもしれないと思った時には



お医者さんに行くべきか迷ったら、まずはご相談を！

埼玉県の救急電話相談【#7119】
ダイヤル回線・IP 電話・PHS・都県境の地域でのご利用の場合は
【TEL048-824-4199】

★利用上の注意
救急電話相談は、電話でのアドバイスをを行い、相談者の判断の参考としていただくもので、医療行為ではありません。あらかじめご理解のうえ、ご利用ください

公民館利用のお知らせ

- 狭山台公民館休館日：8月12日（振替休日）
- 令和6年8月の夜間休館日：月・日曜日、8月3日（土）、24日（土）、28日（水）、29日（木）
- ①現在狭山台公民館【1階ロビー】・【第1会議室】は空調が不調を来しているため、クーリングシェルターとして、ご利用いただけない場合がございます。ご了承ください。

第20回狭山台ふるさと祭り

狭山台に生まれ育った子ども達の『ふるさと』の思い出となりうる行事です。

是非お出かけください。

[日 時] 7月20日(土) 16時～20時

[場 所] 狭山台中央公園野球場

[主 催] 狭山台ふるさと祭り実行委員会
狭山台地区自治会連合会

[お問合せ]

狭山台ふるさと祭り実行委員会事務局
(狭山台地区センター)

TEL: 04-2957-1271



おはなしのろうそくによる なつのおはなし会

[日 時] 7月21日(日) 10時～11時

[場 所] 狭山台公民館 1階 ホール

[内 容] わらべ歌、手遊び、パネルシアター、素ばなし

[対 象] どなたでも(内容は子ども向け)

[費 用] 無料

[定 員] 30名(先着順)

[申 込] 絶賛受付中!

電話・または二次元コードからお申込み

狭山台公民館 TEL04-2957-1271



[「なつのおはなし会」参加申込フォーム](#)

ご好評につき第2回目
開催決定!

第2回目 スマホ講座 中級編【全1回】

[日 時] 8月13日(火) ①10時～12時 ②14時～16時 ※①・②は同じ内容になります。

[場 所] 狭山台公民館 1階ホール

[対 象] **スマートフォンをお持ちの方のみ**

※6月13(木)開催のスマホ講座中級編にご参加された方はお申込みいただけません

[費 用] 無料 [定 員] ①・②各10人(先着順) ※どちらか片方のみ

[講 師] ソフトバンク株式会社 スマホアドバイザー

[内 容] 二次元コードの読み取り、アプリダウンロード、LINEの操作方法等を講師に教わりながら、自身のスマホで学んでいきます。※契約会社等に関わらず受講可能

[申 込] 7月18日(木) 9時～ 電子申請・窓口のみ

※お申込み時に所有しているスマホの機種をご記入いただきます。

[問合せ] 狭山台公民館 TEL: 04-2957-1271

月曜日～土曜日 9時～17時(祝日除く)



[「スマホ講座中級編」参加申込フォーム](#)

令和6年狭山台地区まちづくり事業 狭山台地域づくりをすすめる会

★この事業は、狭山台まちづくり推進事業のため、参加対象者は狭山台地区在住または在学の小学生が優先となります。狭山台地区以外の方は7月18日(木)以降にお問い合わせください。

その1 「夏休み子ども教室」で勉強しよう!

[日 時] ①7月22日(月)～25日(木) ②7月29日(月)～8月1日(木) 9時30分～11時30分

[場 所] 狭山台地区センター別室 まちづくり活動室 [定 員] 25名程度

[費 用] ①②各400円 [持ち物] 勉強したいもの・筆記用具・水筒

[申 込] 7月13日(土) 13時30分～15時 費用を添えて狭山台公民館2階 和室へ

その2 「夏休み親子料理教室」レッツクッキング

[日 時] ①7月26日(金) ②8月9日(金) ③8月22日(金) いずれも9時30分～11時30分

[メニュー] ①炊き込みご飯、他 ②スパゲティミートソース、他 ③煮込みハンバーグ、他

[場 所] さやま元気プラザ2階 調理室 [定 員] 子ども先着25名 ※小学2年生以下は保護者同伴

[費 用] 1回子ども100円/大人300円 [持ち物] エプロン・バンダナ・タオル・水筒 ※サンダル不可

[申 込] 7月13日(土) 13時30分～15時 費用を添えて狭山台公民館2階 和室へ

その3 みんなで絵を描こう! 「家庭の日」ポスター展

[日 時] 8月21日(水) 9時30分～11時30分 ※完成しなかった場合は自宅で描き上げ

[場 所] 狭山台地区センター別室 まちづくり活動室 [対 象] 狭山台地区小中学生 [定 員] 先着25名

[費 用] 100円 [持ち物] 絵具・色鉛筆・クレヨン等 ※画用紙と応募用紙は用意しております。

[申 込] 7月13日(土) 15時30分～16時30分 費用を添えて狭山台公民館2階 和室へ

その4 夏休みも「習字教室」があるよ!

[日 時] 8月5日(月)～8日 全4日間 9時30分～11時30分

[場 所] 狭山台地区センター別室 まちづくり活動室 [対 象] 狭山台地区小学生 [定 員] 先着20名

[費 用] 400円 [持ち物] 道具不要! 水筒のみ各自用意

[申 込] 7月13日(土) 15時30分～16時30分 費用を添えて狭山台公民館2階 和室へ

[問合せ] 地域づくりをすすめる会 青少年グループ 羽田伸子 TEL: 080-8737-1704