

◆ 鶴岡市避難者支援だより ◆ No. 39 2012. 8. 3 発行

8月に入り、本格的な暑い毎日になりました。山形県内では、他の地方に比べ、庄内地方は幾分涼しいと言われていますが、それでも、全国的な猛暑ですから、鶴岡市も例外というわけにはいかないようです。お子さんやご年配の方はもちろん、体力に自信のある方も、のどの渇きに関わりなく、定期的に水分摂取を心掛けてくださいね。



夏バテ対策してますか？



「鶴岡市避難者支援だより No.37」では『熱中症』の特集をしましたが、夏場の体調不良は熱中症だけではありません。夏場の体調不良は「夏バテ」という一言で言われますが、その原因は様々です。大きく3つのポイントをあげてみました。当てはまることはないか、確認してみてください！

温度・・・「気温の変化」に敏感に対応しましょう！



気温の変化に敏感に対応しましょう。朝晩と昼間では、だいぶ温度差がある場合がありますし、冷房の効いた室内や車内と、外では温度差が激しい場合が多いです。温度差がある場所の出入りが多いと、自律神経が体温や発汗の調節をめまぐるしく行うことになり、過労状態になってバランスを崩してしまいます。そして、正常に働かなくなると、だるい、疲れやすいなどの慢性的な症状が現れることがあります。

対策

- ① 面倒くさがらずにこまめに服を脱いだり着たりする。(帽子や日傘も利用)
- ② 室温、車内温度を下げすぎないようにする。
(一定の気温まで温度が下がったら、冷房を弱くする・止めるなど工夫する)

睡眠・・・「睡眠時間」と「就寝時刻」に気をつけましょう！



オリンピック開催の期間中など、つついテレビに夢中になって睡眠不足になるかもしれませんね(^_^)暑さのために寝苦しく、なかなか寝付けないということもあります。自律神経には、交感神経と副交感神経があり、それぞれがバランスよく働くことで体調を維持できるようになっていますが、寝不足になるとこのバランスが崩れてしまい、疲れがとれなくなります。就寝時刻が遅くなっていくと、翌朝の起床時間に影響し、昼間の体調不良につながります。

対策

- ① 就寝時間を決める。(見たいテレビ番組は録画したり、ニュースは早起きして見る、など)
- ② 涼しく寝る工夫をする。(氷枕を使う、シーツの素材を夏向けにする、など)
※エアコンや扇風機を使う場合はタイマー機能を利用して一晩中冷気にあたることのないように注意する。

食事と水分・・・「バランスよく」食事をとること、「こまめに」水分補給すること！



冷たいものばかり食べたり飲んだりしていませんか？冷たいものばかりだと胃腸が弱りがちになり、ますます食欲がなくなります。食欲がなくなるとあっさりしたもの、食べやすいものにかたより、必要な栄養が不足しがちになります。十分な栄養が取れていないと、疲労回復が遅れ、免疫も低下し、体調を崩してしまいます。

対策

- ① 5色(青・黄・赤・黒・白)の食材を意識して、三食食べる。
※特に朝食を抜かないように注意する！
- ② 体調に合わせて、ビタミンB(疲労回復：豚肉、枝豆など)・C(免疫を高める：柑橘類、ピーマンなど)・A(胃の機能低下防止：ニンジン、レバーなど)・E(冷え防止：ナッツ類、イカなど)を取るよう心がける。

【 8 月の予定 】

4 土水生植物観覧会 申込〆切日
5 日水生植物観覧会 朝 8 時出羽庄内国際村集合 おもちゃ病院 13:30~16:00 中央児童館(苗津町 1-1) 0235-24-4608 市民参加型ミュージカル 「ハッピーバースデー〜命かがやく瞬間〜」 13:00 開場 13:30 開演 鶴岡市文化会館
6 月免疫を高める「ベビーマッサージ&キッズヨガ」 教室 15:30~第 6 コミセン(中央公民館隣り) バスタオル 2 枚持参、参加費:無料 問い合わせ:「フクシマの未来を守る家」高橋 080-6023-7490
7 火「放射能に負けないご飯」調理実習会 〆切日 申込・問合せ:「フクシマの未来を守る家」高橋 080-6023-7490
8 水内川船下り探検隊 9:50 市役所正面玄関前集合 「放射能に負けないご飯」調理実習会 9:30~ 「フクシマの子どもの未来を守る家」谷定ハウス (鶴岡市谷定宮ノ下 10)エプロン、箸、コップ持参
9 木健康無料相談(老人福祉センター) 13:30~15:30(60才以上の方対象)
10 金法律無料相談(山形県弁護士会) 16:00~18:00(要予約) 申込:山形法律相談センター023-635-3648 会場:鶴岡法律相談センター(鶴岡産業会館 3 階) ※編み物教室はお休みです。
第 22 回赤川花火大会 18:45 オープニング 19:15 開始
11 土親子で過ごすキッズアトリエ 10:00~12:00 出入自由 予約不要 参加無料 小学生低学年以下・幼児と保護者が、お絵かき・工作・ 洋書絵本の閲覧など、自由に創作・体験できます。鶴 岡アートフォーラム 0235-29-0260
12 日
13 月
14 火庄内地方避難者相談会 11:00~15:00 鶴岡市役所 *自由来所型相談会です。福島県以外からの 避難者の方もおいでください。 庄内大祭(宵祭)午後 2 時~
15 水庄内大祭(本祭)正午~ ※15:30~17:30 市内交通規制有
16 木健康無料相談(老人福祉センター) 13:30~15:30(60才以上の方対象) アクションスポーツ体験・講習会 in 米沢(8/19) 申込〆切日
17 金法律無料相談(山形県弁護士会) 16:00~18:00(要予約) 申込:山形法律相談センター023-635-3648 会場:鶴岡法律相談センター(鶴岡産業会館 3 階) 編み物教室(宝田住宅・集会所)9:00~11:00
18 土
19 日アクションスポーツ体験・講習会 in 米沢 受付 12:00 開始 13:00 米沢市アクションパーク
20 月
21 火
22 水
23 木健康無料相談(老人福祉センター) 13:30~15:30(60才以上の方対象)
24 金法律無料相談(山形県弁護士会) 16:00~18:00(要予約) 申込:山形法律相談センター023-635-3648 会場:鶴岡法律相談センター(鶴岡産業会館 3 階) 編み物教室(宝田住宅・集会所)9:00~11:00

避難者招待 市民参加型ミュージカル「ハッピーバースデー〜命かがやく瞬間〜」
8月5日(日)開場 13:00 上演 13:30~15:35 鶴岡市文化会館(馬場町 11-60)



「いじめ」や「虐待」をテーマにしたミュージカル「ハッピーバースデー〜命かがやく瞬間〜」は、昨年市民参加型ミュージカルとして酒田市で上演され、観客からの要望多数のため再演となりました！今回、避難者をご招待しております。前もって招待券をお申込みになられていない方で、当日観覧ご希望の方は、会場の「招待受付」に直接おいでください！

遠出して楽しむ 新潟県の福島潟に水生植物観察に行こう！

8月5日(日)朝 8:00 集合 16:00 解散 集合解散場所:出羽庄内国際村
新潟市北区にある福島潟で、貴重な水生生物を観察しましょう。
定員 20 人程度。持ち物:飲料水、雨具
参加料:3,500 円(昼食代・「ビュー福島潟」入館料・保険料など)
天気の心配などの実施についてのお問い合わせは、当日
朝 5 時から 5 時半に電話でご確認下さい。
お問い合わせ・お申込み:0235-62-4321 月山ビジターセンター



化石を楽しむ 恐竜大集合！ステゴザウルスとフタバススキリュウ発掘物語

8月5日(日)~10月28日(日)9:00~17:00 月山あさひ博物村 文化創造館
大人気の恐竜や化石を展示、ステゴザウルスは全身骨格の展示です！
入館料:大人(高校生以上)700 円、小中学生 450 円、幼児 100 円
※この入館料でアマゾン自然館(世界の昆虫展)・文化創造館・月山カブトムシ園をご覧いただけます！毎週(日)に体験イベントも開催します！
お問い合わせ・お申込み:0235-53-3411(月山あさひ博物村)

避難者割引 スパールの割引券ご希望の方はご連絡下さい！
お申込み・お問い合わせ:0235-24-0053 鶴岡市社会福祉協議会(志賀・山本)

避難者招待 アクションスポーツ体験・講習会 in アクションパーク米沢
「ニュー・レクリエーションスポーツ」キックトライアル！開催 申込受付中！

8/19(日)・9/16(日)・10/21(日)・11/18(日) ※一日だけの参加でも可
受付 12:00 開始 13:00~15:00 場所:米沢市直江石堤アクションパーク米沢
(参加料無料) (米沢市大字李山字在家道南下 3800-1)
スケートボード部門・ボルダリング部門・BMX部門の各部門 15 名程度募集です。
対象は福島県・宮城県・山形県の親子連れやアクションスポーツ愛好者、初めての方も大歓迎です！お子様、小学生の方は保護者同伴でご参加ください。

お申込み方法:メールかお電話で開催日三日前までお申込み下さい。
Eメールアドレス actionpark_yonezawa@yahoo.co.jp
電話番号 090-3125-4504(本田)

短期就職案内 だだちゃ豆の収穫・選別アルバイトのお知らせ

「人出の欲しい農家」と「働きたい市民」との
無料の橋渡し事業

**だだちゃ豆
農業サポーター
大募集!** **200名
程度**

夏の最盛期にだだちゃ豆(枝豆)の収穫・選別作業のお手伝いできる方を募集しています！(8月~9月中旬)根気よくまじめに、楽しく明るく働ける方大歓迎です！
農業の経験は問いません。お気軽にどうぞ(^_^)

お申込み方法:無料の会員登録をしていただきます。
(昨年登録された方も再度登録が必要になりますのでご注意ください)
JA鶴岡農業サポートセンター(営農販売部農業支援室内)
0235-29-0455