



# ほろわ地区交流センター報

第232号

発行 ほろわ地区交流センター

TEL 26-6040

## 脳活マーじゃん教室

7月16日(水) 10時から

マーじゃん教室を開催  
します。ご興味のある方は  
ぜひ参加してみてください。  
参加される方は昼食を  
ご持参ください。



## 感謝

保呂羽山

表参道刈払い

今回も横手市山岳  
会のみなさんと一緒  
に行いました。



センター周辺草刈り・花壇花植え



参加者  
募集中

今月の健康の駅は

7月22(火)です

時間 10:00~11:00

ほろわ地区交流センターを会場に行ってい  
ます。今回は「高齢者の居住する火災事故の  
実態と対策」についてお話をさせていただきます。  
是非お気軽にご参加ください。

高温・多湿・風が弱い場所において、

## 熱中症!?と思ったら...

このような症状がでないように...

### 熱中症を 予防しましょう!

- ・屋外では日陰、室内ではエアコンなどが効いた涼しい場所へ
- ・帽子を着用
- ・水分補給を
- ・休養と睡眠を

START

下記のような症状がありますか?

- ・めまい
- ・大量の汗
- ・気分の不快
- ・嘔吐
- ・虚脱感
- ・こむらがえり
- ・頭痛
- ・吐き気
- ・倦怠感

以下は、重篤な症状です!

- ・意識障害
- ・手足の運動障害
- ・けいれん
- ・高体温

はい

- 涼しい場所に避難
- ・ 本人が楽な体位に

- 水分補給
- ・ 経口補水液、スポーツ飲料など

- 体を冷やす
- ・ マスク※ や厚い衣服は脱がせ、体から熱をにがす
- ・ 体の表面に水をかけて風を送る

※ できる限り感染防止に努めたくて、マスクをとりはずしましょう。

ただちに

症状に改善が見られない

症状が改善

高度な治療ができる病院へ!

体調をよく観察し、  
休養しましょう!





日	曜日	サークル活動	行事
1	火		
2	水		健康の駅(坂部) 10:00
3	木		
4	金	グラウンドゴルフ9:00	
5	土		
6	日		
7	月	グラウンドゴルフ9:00	
8	火		健康の駅(十二ノ木) 10:00
9	水		
10	木		
11	金	グラウンドゴルフ9:00	
12	土		
13	日		
14	月		センターサークル研修8:45
15	火		健康の駅(中ノ又) 10:00
16	水	マージャン教室10:00	
17	木		
18	金	グラウンドゴルフ9:00	
19	土		
20	日		参議院議員選挙投票日7:00
21	月		祝日 海の日
22	火		健康の駅(センター) 10:00
23	水		
24	木		
25	金	グラウンドゴルフ9:00	
26	土		
27	日		
28	月	グラウンドゴルフ9:00 ハンドベル教室13:30	
29	火	ハンドベル演奏19:00(センターにて)	
30	水		
31	木		



7月29日の夜8時頃、曾溪寺さんの事業のため、前田運動場で  
花火が打ちあがる予定です。