

ぼく わたし  
虫歯ゼロ

5月29日の幼児歯科健診で虫歯ゼロのお友達です。



三浦 愛永ちゃん  
(6歳・小屋瀬)



村上 愛菜ちゃん  
(3歳・江刈川)



村木 一花ちゃん  
(3歳・下町)



堀欠 逢叶ちゃん  
(3歳・遠矢場)



澤口 陽菜乃ちゃん  
(3歳・茶屋場)

一緒に取り組もう！ シルリハ体操

シルバーリハくずまきは、岩手県からシルバーリハビリ体操指導士として認められた会員が、シルバーリハビリ体操（通称：シルリハ体操）を通して、介護予防の普及啓発活動に取り組んでいます。

シルリハ体操は「いつでも、どこでも、ひとりでも」できる体操です。シルリハ体操で、さらにいきいき過ごせる健康な体を目指しましょう！



うたごえ喫茶

開催日 ▶ 毎月第1木曜日  
時間 ▶ 10時～10時45分  
場所 ▶ 高齢者福祉センター  
2階会議室  
※うたごえ喫茶は14時まで

月	日(曜日)
7月	4日(木)
8月	1日(木)
9月	5日(木)
10月	3日(木)
11月	7日(木)
12月	5日(木)
1月	9日(木)
2月	6日(木)
3月	6日(木)

シルリハ体操の日

開催日 ▶ 毎月第3火曜日  
時間 ▶ 10時30分～11時30分  
場所 ▶ くずま～る  
1階ふり～じゅ  
※7月の日付を変更しています。

月	日(曜日)
7月	9日(火)※
8月	20日(火)
9月	17日(火)
10月	15日(火)
11月	19日(火)
12月	17日(火)
1月	21日(火)
2月	18日(火)
3月	18日(火)

・シルリハ体操への参加で、ニコちゃん健康ポイントがもらえます。(年度末にまとめて付与します)  
・地区の行事などへ体操指導者が伺い、シルリハ体操を行うこともできます。詳しくは下記担当へご連絡ください。

☎シルバーリハくずまき事務局(健康福祉課) ☎65-8992



夏を元気に過ごそう  
みんなで実践

熱中症対策

気温や湿度が高くなるにつれて気を付けたいのが「熱中症」です。熱中症は予防法を知っておけば防ぐことができます。周りの人にも気を配り、声を掛け合い、みんなで熱中症を予防しましょう。

日常生活  
でできること



- ▶常に手元に飲み物を用意しましょう  
入浴の前後、就寝前、起床時、食事と食事の間などこまめに水分を補給しましょう。  
1日に飲料として取る水分は、1,200ml程度が目安となります。
- ▶暑さに負けない体づくり  
1日3回のバランスの良い食事や、適度な運動、十分な睡眠をとるなど心掛けましょう。
- ▶塩分をほどよく取ろう  
たくさん汗をかいたときは、塩あめやスポーツドリンクなどで塩分補給を心掛けましょう。

室内環境  
でできること



- ▶気温と湿度を気にしよう  
室温は28℃、湿度も70%を超えないようにしましょう。
- ▶日差しをさえぎる  
直射日光は避けましょう。
- ▶エアコン使用中もこまめに換気  
熱中症予防にエアコンの使用は効果的ですが、家庭用エアコンは室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません。窓やドアなど2か所を開けるなど風通しをよくすることも心掛けましょう。

外出時  
でできること



- ▶体を締め付けない衣服を身につける  
なるべく体にフィットした衣服ではなく、風通しの良いゆったりとした服を着ましょう。マスクは、状況や体調に応じて上手に着脱しましょう。マスク着用時は激しい運動を避け、屋外で人と十分な距離(2m以上)が取れている場合は、マスクを外すようにしましょう。
- ▶日傘や帽子を活用する
- ▶休憩はこまめに
- ▶日差しの強い時間帯の外出を避ける  
運動場やプールなど、日差しの強い場所では、特に注意が必要です。