

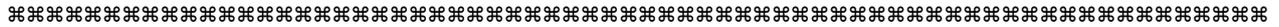


通信

2023年 7月号

エプロン

2023年 7月15日発行
発行責任者 猪狩 英則
〒177-0041 練馬区石神井町 8-53-24
TEL 6915-9315
FAX 6915-9316
E-mail : actepu@oak.ocn.ne.jp
HP : <http://epuron.ico.bz/>



熱中症に気をつけましょう！

蒸し暑い夏が始まりました。近年、熱中症により救急搬送をされる方が増え、連日ニュースに取り上げられるようになってきました。熱中症にならないためにやっておきたい予防方法を改めて確認してみたいはいかがでしょうか？

Q. よく聞くけれど熱中症ってどういう状態の事なの？

- A. 「暑熱環境における身体適応の障害によって起こる状態の総称」と定義されています。つまり、「暑い環境で起こる健康の障害」のことをまとめて熱中症といいます。症状としては、めまい、失神（立ちくらみ）、生あくび、大量の汗、ひどくのがが渴く、筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返り）、頭痛、嘔吐、全身のけだるさ、意識障害、けいれん、体温が高い、などが挙げられます。風邪の症状と似ている部分があるため、間違えた対処をしてしまう事もあります。異変を感じたら、診察を受けることをおすすめします。

Q. 熱中症を防ぐための予防方法は？

- A. たくさんあります。いくつか挙げたものをチェックしてみたいはいかがでしょうか？

<p>エアコン・扇風機を上手に使用している。</p>  <p>扇風機を使うことで効率よく冷え、節電にもつながります。</p>	<p>こまめに水分補給をしている。</p>  <p>水分だけでなく塩分・ミネラルも補給しましょう。</p>	<p>シャワーやタオルで身体を冷やす。</p>  <p>冷汗タオルや首を冷やすグッズなど様々な商品が出ています。チェックしてみてください。</p>
<p>暑い時は無理をしない。</p>  <p>出かける用事があっても、予定が変わられるようであれば猛暑日などは避けましょう。</p>	<p>涼しい服装をし、外出時には日傘や帽子を利用する。</p>  <p>室内に入ると寒くなる場合があるので、上着を持ち歩くようにしてみたいかがでしよう。</p>	<p>緊急時・困ったときの連絡先を確認している。</p>  <p>もしもに備えて、すぐに連絡が出来るように今一度確認をしてみたいかがでしよう。</p>



エプロン関町ってどんなところ？



地域の方々との交流の場として、メンバーとともに憩いの場・学びの場となるように様々なプログラムを実施しています。また、「気軽に楽しくお買い物」をモットーに、リサイクル品やリメイク品などの販売もしています。

おわんの会 ※予約制 1食400円

第1水曜日、第3金曜日

開催時間 第一部 11:30~12:15

第二部 12:30~13:15

メニュー 主菜・副菜・汁物・コーヒー

☆第2月曜日はカレーの日となっています。

2018年度から始まったおわんの会は、月に3回開催されています。開始当初はおにぎり1個と汁物のみの提供でしたが、ご利用いただいた方々からのリクエストをいただいたりしながら、現在は調理係3名で献立を決め、主菜・副菜・汁物と食後のコーヒーを提供しています。



◆エプロン工房

第4月曜日 13:30~16:00

寄付品をリメイクしています。裾などのお直しの依頼も承っています。

◆ミシンの会 ※参加費200円

第3月曜日 13:30~15:30

ワンピースやブラウスを型紙から作るなどしています。

◆リサの会（小物作り）※参加費100円

第1金曜日 13:30~15:30

◇書道・絵手紙 ※参加費200円

第2水曜日 14:00~15:30

◇手話の会 ※参加費100円

第4金曜日 13:10~15:00

◇初心者麻雀 ※参加費200円

第3第4水曜日 13:30~15:30

第1~第4木曜日

◇リフレッシュ体操 ※参加費100円

第2火曜日 11:30~12:30



エプロン関町

練馬区関町北2-33-12-101 03-5991-7132

営業時間 11:00~16:00

都営新宿線武蔵関駅南口を出て右にまっすぐ

約200m歩いたところにあります。



編集後記：今回エプロン関町を紹介するにあたり、初めてお邪魔しました。やる気にあふれたスタッフの方々が、地域に根差した活動をされているという事が伝わってきました。イベントも盛況な様子で、私も元気をいただきました。ありがとうございました！

(U)

