

# つるがしま

# 西市民センター便り

力を合わせてキレイにしました

5月30日(水)

西市民センターで利用者清掃を行いました。

(参加者 142名)

駐車場・喫煙所付近・駐輪場・喫茶よつば側の柵の中だけでなく、歩道脇の草むしりまでしてくださったおかげで、とても気持ちがいいです。

ゴミは、45ℓのゴミ袋に129袋にもなり、クリーンセンターへは車で4往復して運び、合計450kgになりました。

皆さんの頑張りに嬉しい悲鳴です。

ご協力、本当にありがとうございました。



## ♡ラジオ体操に参加しませんか?♡

日曜日と祝日を除く毎日朝の9時から『ラジオ体操』をイベント広場で行っています。雨の日は市民センターのロビーで行ないます。都合のいい時のみの参加も大歓迎です。みんなで健康づくりしませんか?

## ♡ウォーキング♡

毎月第4水曜日のラジオ体操の終了後にみんな一緒に1時間程度のウォーキングを行っています。タオル・飲み物・帽子などをお持ちください。コースは毎月変えています。

## ♪ 予約なし・誰でも参加できるサロン紹介 ♪

### こねこね・ねんどサロン

季節にあった  
かわいい雑貨を作ります

- ♡ 毎月第三火曜日
- ♡ 10:00~12:00
- ♡ 西市民センターロビー
- ♡ 基本1,000円  
(材料費・運営費込み)

### 手芸サロン

主に編み物を楽しんでいます

- ♡ 毎月第二・第四木曜日
- ♡ 10:00~12:00
- ♡ 西市民センターロビー
- ♡ 運営費200円  
(材料費別途)

### ぷちひろば

簡単に作れるかわいい小物の  
工作を楽しんでいます

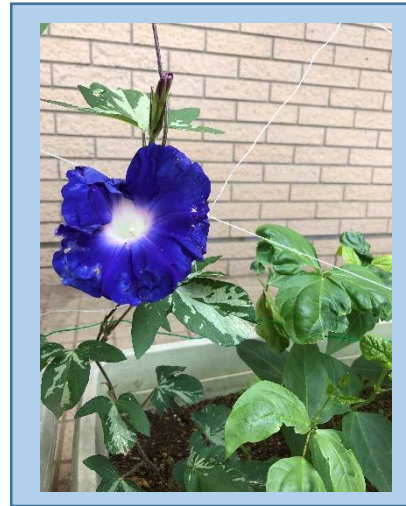
- ♡ 第一金曜日(年8回)
- ♡ 10:30~12:00
- ♡ 西市民センターロビー
- ♡ 参加費・無料

# グリーンカーテンに挑戦

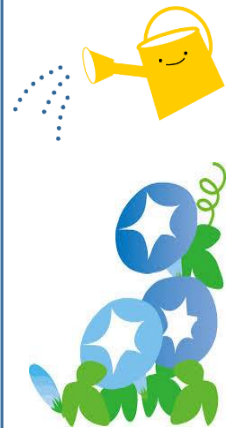
30度を超える日が続いたGW明け！  
 事務室及び児童館遊戯室、支え合い協議会事務室  
 西前にプランターを使って、  
 ささげ・ゴーヤ・朝顔を植えました。日ざしを遮り、  
 放射熱によってわずかながらも気温が（電気代も）  
 下がることを期待しています。

しかし、それだけではなく  
 「どんな花が咲くのかな？どんな実がなるのかな？」  
 とわくわく楽しみにしています。

皆さんも一緒に成長を見守り、楽しんでいただけたらと思います



平成30年6月22日現在



## 熱中症に気を付けよう！！

今年も暑い夏がやってきました。  
 そこで怖いのが熱中症です。  
 普段の生活から冷却グッズなどをうまく使い、水筒  
 や扇子を持ち歩き、帽子や日傘で日ざしをよける  
 工夫など1人1人が自分自身の体調に気をつけ、  
 元気に夏を乗り切りましょう！

### ♡ 西市民センターからのお知らせ ♡

#### ★郷学の森まつりを開催します

9月15日（土） 9時半～16時

9月16日（日） 9時半～16時

ぜひ、お誘い合わせのうえお越しください

#### ★全館清掃日

10月30日（火）

・西図書館

月曜休み

#### ★利用者清掃

11月29日（木）

・西児童館

火曜日休み

### ♡ 喫茶よつば ♡

#### 夏メニュー始めました

かき氷・・・200円

（イチゴ・メロン・マンゴー・レモン  
 新しく抹茶も仲間入りしました。）

トッピング・・・50円

（バニラアイス・あんこ）



### ★熱中症の症状と対策

#### Ⅰ度 現場での応急処置で対応の軽症

- ・めまい・立ちくらみ
- ・筋肉のこむら返り（痛み）
- ・汗をふいてもふいても出てくる

対策①・・・まず涼しい所へ避難しましょう

- ・衣服を緩め水分、塩分補給をしましょう

#### Ⅱ度 病院への搬送を必要とする中度症

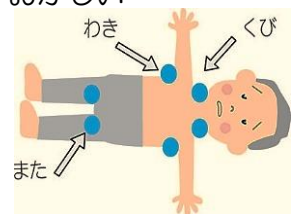
- ・頭がガンガンする（頭痛）
- ・吐き気がする・吐く
- ・体がだるい

対策・・・対策①と足を高くして休みましょう

- ・体を冷やしましょう
- ・自分で水分が摂れなければ病院へ

#### Ⅲ度 入院して集中治療の必要がある重症

- ・意識がない
- ・呼びかけに対して返事がおかしい
- ・体がけいれんする
- ・真っ直ぐに歩けない
- ・体温が高い



対策・・・氷や水で体を冷やしましょう

（首や脇の下、足のつけねなどを冷やす）

- ・すぐに救急要請！