

旭公民館だより

発行 令和6年9月
旭公民館
館長 伊吹 公雄
電話 45-5903
FAX 45-5903

熱中症を予防しよう！ =室内でも発症する熱中症=



お盆が過ぎてもまだまだ猛暑が続く、8/21(水)に府中市健康推進課の保健師稲葉千恵さんを講師にお招きし、熱中症予防について話していただきました。概要は以下のとおりです。

熱中症は、高温多湿な環境にいることで、“体に熱がこもった状態”のことを指す。熱中症は屋外だけではなく、室内でも発症する。予防のための正しい知識を知り、熱中症を防ごう。

/// 高齢者が熱中症になりやすい理由 ///

- ・「暑い」と感じにくくなる
- ・汗をかきにくくなる
- ・トイレに行く回数を減らすために水分補給を控えてしまう
- ・のどの渇きに気づきにくい
- ・体内の水分量が減少する

/// 予防対策 ///

・暑さを避ける

外出時には帽子や日傘で直射日光を避ける、冷却グッズの活用、涼しい服装
室内では温度が高くならないようすだれカーテンなどで日差しをさえぎる
ガマンせず扇風機やエアコンを使用する

・暑さに負けない体づくり(暑夏順化=体が暑さに慣れること)

熱を外に出しやすい体、汗をかきやすい体にするために、ウォーキング(1日30分)、
ストレッチ(週4回以上)、湯船につかって入浴(2日に1回)を行う
運動と入浴の前後には水分、塩分補給が大切

・バランスの良い食事を心掛ける(以下の効果的な栄養素を積極的に)

ビタミンB1……豚肉、大豆製品、モロヘイヤ、玄米など

ビタミンC……ブロッコリー、キウイ、赤ピーマンなど

クエン酸……酢、レモン、梅干し、グレープフルーツなど

たんぱく質やカルシウムを多く含む牛乳がおすすめ！さらに牛乳に含まれるアルギニンは血流を促進することから、フレイル予防にも効果あり！



保健師さんの話を熱心に聞く参加者のみなさん
途中、「ふちゅう夢体操」で体をほぐしました

今回、家庭でも簡単に作れる経口補水液の作り方を教えていただきました。

水1リットルに上白糖40g・塩3gを入れて良く溶かし、レモン汁(またはクエン酸)をお好みの量加えると出来上がりです。

経口補水液は、発汗時に効率よく水分や塩分を摂取できます。

*衛生面の観点から、作ったらできるだけ早く飲むようにしましょう。

(裏面へ)

府中市教育委員会教育政策課が実施したアンケートの調査結果から

公民館利用満足度 59.4%

公民館の総合的な利用満足度で「やや満足している」「満足している」に回答した割合のこと

令和6年府中市公民館利用者アンケート調査(満足度調査)

- 調査目的 今後の公民館運営の参考とするため実施、配布標本数 406枚
- 対象地域 市内全公民館
- 実施方法 公民館利用者に対して、館長がアンケート票を手渡しにより配布、回収を行う方法で実施
- 実施期間 令和6年6月～8月
- 回収調査票数 380枚

市内の全公民館の利用者を対象に、今後の公民館運営の参考とするために、府中市公民館利用者アンケート調査(満足度調査)が実施され、とりまとめが報告されました。その内容を基に旭公民館としての考え方をまとめてみました。

見出しのとおり全体の利用満足度は59.4%、前回の令和4年は60.9%、平成27年は69.5%と約10年で10%程度低下しています。ちなみに旭公民館利用者は64.3%です。公民館に対して何が求められているか、そして求められているものに対してどう対応してきたかを探っていく必要があると思います。

また、「公民館にどのような講座があれば参加しようと思いますか?」との問いには、健康・体操が34.0%と一番多く、続いてICT9.5%、歴史・伝統9.1%となっています。

旭公民館では健康・体操に関して、昨年度はフレイル予防講習会(4回連続)、今年度は熱中症予防講習会、歴史・伝統に関しては恒例の旭寄席を開催していますが、それぞれの分野で講座を増やしていきたいと思っています。さらにICT分野では講座を開催できていないため、今後取り組みを強化しなければならないと感じております。

なお、旭公民館では「地域住民誰もがこのまちに住んで良かったと実感できるまちをめざして、住民協働のまちづくりの推進」をスローガンに活動しています。今年度からまちづくり講演会として、様々なテーマを掲げみなさんに考えていただく「場」を提供していきたいと思っています。まちづくり講演会にこのような要望を取り込んでいけたら良いなと考えています。

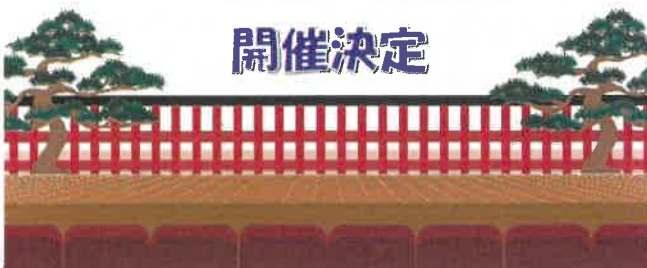
みなさんのご意見をお聞かせください。



第13回

旭寄席

開催決定



開催日 令和6年11月24日(日)

午後2時開演

開場 午後1時30分

場 所 旭公民館2階集会室

出演者 現在交渉中

決まり次第お知らせします

木戸銭 1,000円