

### 熱中症を予防しましょう！

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。高齢者は暑さや喉の渇きに対する感覚機能が低下する傾向があるため、特に注意が必要です。

※熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。  
熱中症は重症化すると命に係わる危険性もありますが、きちんと対策をすれば防ぐことができます。正しい知識を身につけて、熱中症を予防しましょう。

#### <熱中症の予防法>

- 喉が渇かなくても、こまめに水分を補給しましょう
- 夜も、寝る前だからと水分を我慢しないようにしましょう
- 部屋の見やすい場所に温度計を置き、温度が上がったらエアコンをつけましょう
- 外出時は日傘や帽子を着用し、直射日光を避けましょう
- 体調の悪い日は外出を控えましょう
- 汗をかいたときには塩分の補給も忘れずに

### おやこ食育教室の参加者募集のお知らせ

子供の食育は、味覚を始め豊かな感性を培い心と身体のバランスをとれた人格形成のための大切な時期です。

お子さんと一緒に楽しく、調理実習をしながら「食べ物を選ぶ力」「食べ物の味が分かる力」を学んでみませんか？

**日時** 8月29日(火) 10:00～13:00  
**場所** 大洗町中央公民館1階 調理室  
**対象** 年長児と大人(親もしくは祖父母) 2人で1組  
**人数** 先着20組  
**メニュー** デコレーション寿司・スープなど  
**参加費** 無料  
**持ち物** エプロン・三角巾(大人のみ)・空き牛乳パック・タオル  
**申し込み** 8月1日(火)～  
**申込み/問合せ** 健康増進課 ☎ 266-1010

### ビーチクリーンボランティア募集(海岸清掃)

私たちの暮らす大洗町の豊かな海を守り次の世代へ手渡そう！この思いを胸に大洗海岸周辺の清掃に取り組んでいます。

海はとても広大です。私の手だけではゴミを拾いきれません。地元大洗の方々の「あなたの手」を…是非お貸してください。

ゴミ袋の提供、ゴミ回収は大洗町で協力して頂いておりますのでお気軽にご参加ください。

**日時** 7月29日(土) 10:00～12:00 ※雨天決行  
**場所** 大洗海岸 神磯前集合 神磯周辺の清掃になります。  
**準備物** 動きやすい服装・ゴム手袋・汗ふきタオル・水筒など  
**参加方法** 自由参加。当日、神磯前にお越しください。  
**問合せ** ボランティアグループ「海と踊る」  
 金澤 真理 ☎ 070-4022-8836  
 ✉ [umi-to-odoru@docomo.ne.jp](mailto:umi-to-odoru@docomo.ne.jp)

### 保険診療と審査を考えるフォーラム

**日時** 10月1日(日) 13:00～16:00 (受付12:00～)  
**場所** 茨城県立県民文化センター 小ホール  
**対象者** 一般市民、医療関係者、保険者、地方自治体関係者  
**内容**

- 基調講演「社会保険診療と審査の現状について」  
塚田篤郎(支払基金審査委員長)
  - パネルディスカッション  
「少子高齢化時代における国民皆保険制度の維持」  
「医療の高度化と保険財政」  
パネリスト：諸岡信裕(茨城県医師会会長)他6名  
コーディネーター：富田信穂(常磐大学学長)他1名
- 定員** 200名(事前申込制、定員になり次第締切り)  
**※参加費無料**  
**申込方法** 氏名、郵便番号、住所、電話番号、職業を記載して郵送(〒310-8508 水戸市末広町1-1-8)又は、FAX 225-7516  
**※参加申込用紙は、「支払基金」ホームページからダウンロードできます。**

**問合せ** [http://www.ssk.or.jp/shibu/08\\_ibaraki/08forum\\_291001/index.html](http://www.ssk.or.jp/shibu/08_ibaraki/08forum_291001/index.html)  
 社会保険診療報酬支払基金  
 茨城支部庶務課 ☎ 225-5522



### シルバーリハビリ体操指導士 3級養成講習会受講者募集

**申込資格** 概ね60歳以上の常勤の職業についていない茨城県民であって、認定後に地域活動を行うことができること。

(50歳以上の方も申込できますが、60歳以上の方が優先されます)

**講習会日程** 全コースとも6日間 10:00～15:45  
 ※初日は9:30、2日目は9:45開講

コース	開催日	応募締切	決定通知
168	9/4(月)、9/7(木)、 9/11(月)、9/14(木)、 9/21(木)、9/25(月)	8/14(月)	8/21(月)
169	9/12(火)、9/19(火)、 9/26(火)、9/29(金)、 10/3(火)、10/6(金)	8/22(火)	8/29(火)
170	10/10(火)、10/13(金)、 10/17(火)、10/24(火)、 10/27(金)、10/31(火)	9/19(火)	9/26(火)
171	11/2(木)、11/6(月)、 11/9(木)、11/13(月)、 11/16(木)、11/20(月)	10/12(木)	10/19(木)
172	11/7(火)、11/14(火)、 11/21(火)、11/24(金)、 11/28(火)、12/1(金)	10/17(火)	10/24(火)

**会場** 茨城県立健康プラザ(水戸市笠原町993-2)  
**受講料** 無料  
**申込方法** 往復ハガキ  
 ◆往信面には  
 ①郵便番号、住所 ②氏名、ふりがな ③性別 ④生年月日、平成29年4月1日時点の年齢 ⑤電話番号 ⑥受講できるコース名すべてをご記入ください。  
 ◆返信面には、ご自分の住所、氏名をご記入ください。

**申込み/問合せ**  
 茨城県立健康プラザ 介護予防推進部 ☎ 243-4217  
 (〒310-0852 水戸市笠原町993-2)