

〈保健センター〉

令和8年度 体組成 (Inbody) 測定

【実施日】 7月21日(火) 午前9時45分～正午、午後1時～3時の間 原則予約制
【予約申し込み】 7月1日(水) から保健センター窓口か☎へお電話でお申し込みください。
【対象・定員】 市民 40人 (定員になり次第締め切り)
【場所】 中央公民館 (大宇陀中庄 202)
【参加費】 おひとり1回 100円もしくは健康ポイント 50P (領収書が必要な方は予約時にお申し出ください)
【内容】 インボディを使った体組成測定
 (裸足で機械に乗り、棒を握って測定します。人工関節の方は測定できませんが、姿勢が保てない方、ペースメーカーをつけている方は測定できません。測定時、ストッキングなどの着用は避けてください。) 所要時間は、測定と結果説明で、おひとり10分程度です。



献血にご協力をお願いします



【日時】 7月31日(金) 午前10時～正午、午後1時～4時
【場所】 市役所(受付:ふるさとテラス)

献血は、命を救う大切なプレゼント

【問い合わせ先】☎まで



アルコール相談会

アルコール問題でお悩みの当事者、家族、関係機関の方どなたでも参加可能です。お酒のことを一緒に学びませんか?お気軽にご参加ください。

【日時】 7月13日(月) 午後1時30分～3時
【場所】 市立病院 5階図書室
【内容】 八木植松クリニック医師の講話や依存症当事者による体験談、参加者の質疑応答など

こころの健康相談



誰にも言えない心のモヤモヤ、お話ししてみませんか。精神保健福祉士が対応します♪

【日時】 7月21日(火) 午後1時30分～4時30分
【場所】 市役所 相談室
【問い合わせ先】 ☎まで (事前予約制)

Cooking

～野菜たっぷりクッキングコラム～ 七夕

7月7日は七夕の節句です。別名「笹の節句」と言われています。願いごとを書いた五色の短冊や飾りを笹竹につるし、技芸上達、豊作を願います。天の川に見立てたそうめんを食べる風習があります。(農林水産省ホームページより)

七夕は「そうめんの日」でもあります。平安の古来より七夕にそうめんを食べると「願い事がかなう」と言われています。(全国乾麺共同組合連合会ホームページより)

〈アレンジの例〉

「七夕そうめん」: 天の川をイメージしてそうめんを盛り付ける。オクラを輪切りにして星形に見せ、人参を星形に抜いて茹で、錦糸卵と一緒に盛り付けると華やかになります。色付きの赤や緑のそうめんを使うのもおすすめです。

～市食生活改善推進員 宮奥さんより一言～



最近、そうめんを使った色々なアレンジレシピが紹介されています。私の幼い頃は、家庭でそうめんのつゆを手作りしていました。干し椎茸でだしを取り、その椎茸も細く刻んで、千切りにした玉葱と煮て作りました。つゆをそうめんにつけ、千切りにしたみょうがが薬味として添えられていて、シンプルなものであったことを思い出します。のど越しのよい冷たいそうめんとお夏の野菜を取り入れ、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

健幸プラザからの おしらせです!

☎うだ健幸プラザ(榛原サンクシティ2階)
 ☎82・2100 / FAX82・2104

〈医療介護あんしんセンター〉

熱中症について

消防庁の発表では令和7年の熱中症での緊急搬送者数は全国で10万510人。そのうち約57%が65歳以上の高齢者となっており、特に注意が必要です。*出典:消防庁「令和7年(5月～9月)の熱中症による緊急搬送」
 熱中症とは、長時間暑い環境にいると体の水分が失われ続け、体温調節が上手くできなくなり体温が急激に上昇し元に戻せなくなった状態です。重症になれば命に関わることもあります。

高齢者に多い原因

年齢とともに体内の水分量が減り、暑さやのどの渇きを感じにくくなります。さらに、汗をかきにくくなることで体温の調節が難しくなり、気づかないうちに脱水が進み、熱中症になりやすくなります。



予防ポイント

【涼しい環境づくり】

- ・クーリングシェルター「うだ涼み処」など涼しい場所を活用する。
- ・室温28℃以下・湿度60%を目安にエアコンや扇風機で調整する。体感でなく、こまめに室温・湿度計で確認する。
- ・外出時は日傘や帽子で直射日光を防ぎ、通気性のよい服で汗の蒸発を促す。
- ・運動や力仕事をする時は30分に1回の休憩をする。



【水分補給】

- ・時間を決めて少しずつ摂取する。(例:起床や入浴、運動の前後にコップ1杯分の水分を摂取)
- ・夏野菜や果物、汁物、ゼリーで水分だけでなく塩分も一緒にとる。



熱中症のサイン

- ・めまい・立ちくらみ
 - ・倦怠感
 - ・こむら返り
 - ・大量の汗
 - ・頭痛、嘔吐
- ※これらの症状がある場合、風通しの良い場所や室内に移動し、水分をとってください。それでも症状が改善しなければ医療機関を受診してください。



◀市ホームページ「うだ涼み処」の開設について

【ロバ隊長】マスコット作成ボランティア募集

認知症を正しく理解した方の目印として、啓発活動等で市民の方々へお渡ししている認知症サポーターキャラバンのマスコット「ロバ隊長」作りのボランティアを募集しています。

手芸が得意な方や夏休みに親子で一緒に作ってみようと思われる方も、楽しみながらボランティアをしてみませんか。材料(型紙・フェルト・綿・刺繍糸)は、あんしんセンターでお渡しします。

※費用は無料。ただし数に限りがあります。【問い合わせ先】☎へ

【配布場所】医療介護あんしんセンター(榛原サンクシティ2階 うだ健幸プラザ内)



7月開催のオレンジカフェのご案内

オレンジカフェは認知症の方やそのご家族が交流を深め、日頃の悩みについて個別に相談をしたり、地域の方が認知症についての理解を深めることができる場です。市民の方は、どなたでも参加できます。一度オレンジカフェに参加してみませんか?※参加費は一律100円(お菓子、飲み物つき)です。

～カフェ榛(はしばみ)～

【場所】 ゆあほうむ榛原
【日時】 7月31日(金) 午後2時30分～4時
【申込先】 ゆあほうむ榛原(☎82・8111)

～ラガールカフェ～

【場所】 大宇陀グループホームラガール
【日時】 7月26日(日) 午後2時30分～4時
【申込先】 グループホームラガール(☎83・0088)