

## ◇主催・共催事業のお知らせ◇

手話通訳  
要約筆記

※津田市民センター主催の講座で手話通訳、要約筆記を希望される場合は、事前に当市民センターまでご連絡ください。受付時間：9:00～18:00（火～日曜日）月曜休館日（祝日の場合はその翌日）TEL：0829-72-0336 FAX：0829-72-0466

開催予告

リトルシェフさいき  
第2回

バレンタインのお菓子を作ろう

日 時 2月14日(土)9:30～13:30  
場 所 津田市民センター  
メニュ ガトーショコラ・軽食あり♪

※詳細は2月号の津田市民センターだよりに掲載します。

### いきいき100歳体操 ～1月のご案内～



日 時 9日(金)・16日(金)・23日(金)  
30日(金) 9:30～10:30  
場 所 津田市民センター  
対 象 65歳以上の介護予防に興味のある方  
参加費 無料  
(自由参加なので興味のある方はご参加ください)  
内 容 介護予防のための運動  
(おもりを使った体操)  
持参物 お茶・タオル・動きやすい服装・運動靴  
主催・問合せ 津田市民センター ☎72-0336

佐伯支所からの  
お知らせ

### まめで元気な体操教室【要申込】

日 時	場 所	内 容
1月15日(木) 13:30～15:00		対 象：医師から運動の制限を受けていない人 内 容：頭とからだを動かす体操など 持参物：動きやすい服装、飲み物 送迎可能地域：津田地域全域
1月29日(木) 13:30～15:00	津田市民センター	
2月5日(木) 13:30～15:00		

申込み：初めての方のみ、2日前までにウェルウェル ☎082-277-7719

※津田地域にお住まいで、交通手段のない人は送迎をします。

送迎を希望される人は、1週間前までにウェルウェルにご連絡ください。

問合せ：佐伯支所市民福祉係 ☎72-1124

開催予告

リトルシェフさいき  
第2回

バレンタインのお菓子を作ろう

人権啓発講座

### 『田舎のシンデレラ』

昔話をリメイクして「劇団あじさい」らしく、  
楽しく、笑いと歌を盛り込んで演じます!!

日 時：1月27日(火) 13:30～

場 所：津田市民センター 第1・2会議室

内 容：・人権学習「認知症について」

廿日市市人権擁護委員会

・劇団あじさいによる劇 など

対 象：どなたでも

問合せ：津田市民センター ☎72-0336



津田長寿会からのお知らせ

### 一緒にカローリングをしませんか？



日 時 1月14日(水)・28日(水)

9:00～12:00

場 所 津田市民センター

対 象 興味のある人

持ち物 お茶・タオル・動きやすい服装

主 催 津田長寿会

問合せ 津田市民センター ☎72-0336

佐伯支所からの  
お知らせ

笑顔と健康

### 冬場の入浴は気をつけよう！

☆暖かい場所から寒い場所に移ると温度差で震えることがあります。この温度差が大変危険で、『ヒートショック』の原因になります。『ヒートショック』とは、急な温度の変化で起こる体調トラブルのことで、高齢になるほどトラブルが起こりやすくなります。特に注意が必要なのは、冬場の入浴です。温度差により血圧は急激に変化します。急な血圧の上昇は脳出血・脳梗塞・心筋梗塞の原因となり、急な血圧の低下はめまいや失神を起こし、転倒や浴槽で溺れる原因となります。入浴時の温度差を少なくするなど、予防方法を紹介します。（冬場の入浴中の死亡事故は夏に比べて11倍も多く、交通事故よりも多いと報告されています。）

#### ☆予防方法

##### 入浴前

- ・温度差を少なくする環境づくり…暖かい部屋→寒い脱衣所→熱い浴槽が、最も危険です。服を脱ぐ前に脱衣所や浴室を暖房で暖めたり、入浴前にシャワーや浴槽の湯気で、浴室を暖めましょう。
- ・入浴中に汗をかき、脱水を起こすことがあります。熱中症や血管がつまることがありますので、入浴前にコップ1杯の水分（アルコールは厳禁！）をとりましょう。
- ・アルコールを飲む前、夕方までに入浴しましょう…アルコールを飲むとさらに血圧が急激に変化し、気づかぬうちに浴槽の中で気を失って溺れることがあります。飲酒直後の入浴は大変危険ですでやめましょう。

また、日本のお風呂の多くは外に面していることが多いので、特に高齢者の方は外気温が下がる夕方までの入浴がおすすめです。

##### 入浴中

- ・浴槽に入る前にかけ湯をしましょう…浴室が暖かくても、冷えた体で急にお湯につかるとヒートショックを起こすことがあります。足下から徐々にかけ湯をしましょう。
- ・お湯の温度は41℃以下、お湯につかる時間は10分以内…室温が20℃以下の場合、お湯の温度が41℃を越えるとヒートショックの危険性が高まります。ぬるめのお湯で、じんわり体を温めましょう。長く入っていると血圧が下がりすぎることがありますので、お湯につかる時間は10分以内にしましょう。
- ・急に立ち上がらないようにしましょう…浴槽から出る際や体を洗った後などに急に立ち上ると、血圧が急に下がり転倒や失神があるため危険です。できれば壁や手すりなどを使い、ゆっくり動きましょう。

##### その他

- ・高血圧や糖尿病、コレステロールが高いなど、動脈硬化が進みやすい方は特に気をつけましょう。
- ・同居の家族がいれば入浴前に声をかけあい、いつまでも出てこない時などは様子を見に行きましょう。
- ・薬を飲んだ直後は入浴を避けましょう。（特に睡眠薬や精神安定剤）
- ・食後は1時間くらい空けて入浴しましょう。
- ・ヒートショックの危険性は冷え込んだトイレも同様です。特に排便時のいきみは血圧の急激な変化を起こしますので、日頃からの便秘予防やトイレを暖かくしておくことをおすすめします。

### 佐伯クリーンセンター跡地での臨時のごみ回収のお知らせ

●回収場所…佐伯クリーンセンター跡地（浅原甲524番地）

●日 時…1月10日(土)9:00～12:00

※現地で分別し直す事例が多く発生しています。

予備の各種指定ごみ袋、大型ごみ処分手数料納付券をご用意ください。

問合せ：市役所循環型社会推進課 ☎30-9133 佐伯支所環境産業係 ☎72-1115

