

## 乳幼児教室 運動会を開催します！

今年も5月から乳幼児教室が始まっています。ミルキー、すくすく、のびっこそれぞれ年齢に合わせてのふれあい遊びや工作などを考えています。昨年のアンケートでは、身体を使った遊びをやってほしいという声が多かったため、今年はそのような遊びも多く取り入れています。

また、6月26日には、運動会を行います。広い会場で思いっきり体を動かしましょう。



◀令和6年の運動会の様子

### 乳幼児教室 運動会

日時	6月26日(木) 10時30分～11時30分
場所	富岡公民館 ホール
対象	乳幼児教室すくすく、のびっこ登録者
申込	電話するか来館時に直接申し込んでください。
締切	6月25日(水)
その他	ミルキー教室は、10月21日(火)に教室内でミニ運動会を行います。

# 地域包括支援センターだより

岡南部地域包括支援センター TEL22-6886  
岡北部地域包括支援センター TEL52-3340



## 梅雨時の食中毒にご用心！



雨が多くなる6月は温度や湿度が上がり、食中毒の危険性が高まります。家庭での食中毒予防は、細菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」です。今回は「**買い物**」の具体的な方法を紹介していきます。

- ☑ 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買いましょう。
- ☑ 肉や魚などはビニール袋に入れて汁が他の食品に付かないようにしましょう。
- ☑ 肉や魚、卵、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを選びましょう。
- ☑ 賞味期限や消費期限、保存方法などをしっかりと確認しましょう。
- ☑ 氷やドライアイスを使って、保冷して持ち帰りましょう。
- ☑ 買い物の後は早めに帰って冷蔵庫に片付けましょう。

### 買い物に便利なエコバッグについて

- ・エコバッグは定期的に洗いましょう。
- ・生鮮食品や冷凍食品と、温かいものはなるべく別々にして持ち帰りましょう。



## 熱中症を予防しましょう

熱中症を引き起こす主な3要素

**環境** 気温・湿度の高さ、風の弱さなど

**からだ** 乳幼児・高齢者・体調不良など

**行動** 激しい運動、慣れない運動、長時間の屋外作業など



### 1、温度だけでなく湿度にも注意

湿度が65%を超えたときは、熱中症への警戒が必要です。温度が同じでも湿度が低いと涼しく感じます。室内では室温28℃・湿度40%から60%を保ちましょう。

### 3、こまめに水分補給をしましょう

炎天下でのスポーツや、空調設備の整っていない環境での作業などでは、適度な水分と塩分の補給を行い、こまめに休憩をとるようにしましょう。



熱中症は、まだ体が暑さに慣れていない時期にもなりやすいとされているよ。湿度が高く蒸し暑い6月の梅雨時でも熱中症にすることがあるので気を付けよう！

### 2、健康な体づくり

気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠を取るようにしましょう。

### 4、クーリングシェルターを活用しましょう

クーリングシェルターとは熱中症特別警戒アラートが発令された日に、気軽に立ち寄ることができる施設のことです。

クーリングシェルターマークやポスターのある施設でひと涼みしてください。



## 高富民生委員・児童委員だより (高齢者部会)

岡民生委員・児童委員協議会 (市役所福祉課内) TEL22-6837

### 高齢者部会の活動について

活動内容：高齢者の見守り・訪問・活動支援など

高齢者の見守り活動の一環として、在宅長寿者のお宅訪問を実施しました。

訪問宅では、ゆっくりですが、しっかりと歩かれる長寿者の元気な顔を見ることができました。



▲在宅長寿者訪問活動



▲日本赤十字社岐阜県支部視察研修



部会活動の一環として、日本赤十字社岐阜県支部と笠松刑務所を訪問しました。

日本赤十字社岐阜県支部では歴史や成り立ち・活動内容について説明を受けました。能登半島地震発生直後に対応した職員から説明を受け、驚きと同時に災害から身を守るための備えを行うことの重要性を学びました。