

## 思いっきり遊んで、わんぱくになろう！

山県市は自然豊かな市。高富児童館では、そんな自然を感じながら遊ぶ「わんぱくひろば」を年3回実施します。

第1回目は「川辺たんけんたい」と題して、伊自良コミュニティセンター周辺を散策します。川の生き物や初夏の草花探しを行います。

わんぱくひろばは、市外の人にも参加可能です。市外の人にも市の豊かな自然を感じてもらえるとうれしいです。

今後は10月、2月にも季節にあった活動を予定しています。

親子で自然を満喫して、元気に遊びましょう。



▲昨年度の様子

### わんぱくひろば「川辺たんけんたい」

日時	6月16日(火) 10時30分～11時30分
場所	伊自良コミュニティセンター (山県市大門850-67)
講師	保育ナチュラリスト 星屋明孝さん
対象	おおむね1歳から3歳の こどもとその保護者
定員	10組(要申し込み)
持ち物	親子とも長袖・長ズボン(汚れても良い服)、タオル、水分補給できるもの、虫よけスプレー
申込方法	児童館に来館するか電話、インスタグラムのDMで申し込み
申込期限	6月15日(月)

# 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

## これからの安心のために今からバスに慣れておきませんか？

高齢になっても障がいがあっても、今まで暮らしてきた地域で安心して暮らし続けるには、通院、買い物などに伴う「移動・外出」が欠かせません。運転に不安を感じる前から、バスを使った外出を習慣にすることは、これからの暮らしの安心につながります。



停留所まで歩く



時刻や行き先を確認



外に出る機会が増える

このような動きが自然に生まれ、足腰の衰えや閉じこもりを防ぐ介護予防になります。元気なうちからバスに慣れておけば、免許返納後も無理なく、安心して外出できます。

毎日いきいきと過ごすためにも、一度バスを利用してお出かけしてみてください。



## 6月からはじめよう！暑さに強い身体づくり

身体が暑さに慣れることを暑熱順化<sup>しょねつじゆんか</sup>といいます。暑い日が続くと、身体は次第に少ない汗で効率よく体温を下げられるようになります。この「慣れ」ができる前に猛暑日を迎えると、体温調節が間に合わず熱中症になりやすいため、本格的な夏が来る前の今こそ対策が必要です。

### 暑さに慣れるためのステップ

日常生活の中で、無理のない範囲で汗をかく機会を増やしましょう。個人差はありますが、数日から2週間程度で体は変化し始めます。

#### ○ウォーキング(1日30分程度)

少し息が上がる程度の運動を心がけましょう。伊自良湖周辺や四国山香りの森公園などの散策もおすすめです。



#### ○湯船に浸かる(2日に1回程度)

シャワーだけで済ませず、湯船に浸かってじっくり汗をかきましょう。



#### ○無理な冷房は控える(適正温度を)

室内にこもりきりにならず、朝夕の涼しい時間には外の空気に触れることも大切です。



### 熱中症予防 3つのポイント

高齢者を中心に熱中症による救急搬送が毎年増えています。次のポイントを再確認しましょう。

#### 1. 「のどが渇く前」に水分補給

水分だけでなく、適度な塩分補給も忘れずに。



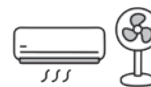
#### 2. 外出時は「日陰」と「帽子」

直射日光を避け、市内の涼み処(クーリングシェルター)なども積極的に活用してください。



#### 3. 室内でも油断禁物

熱中症の半数以上は室内で発生しています。扇風機やエアコンを適切に使いましょう。



「自分は大丈夫」という過信が一番危険だよ。特に高齢者や小さなお子さんがいる家庭では、周囲の人が積極的に声をかけ合い、みんなで暑い夏を乗り切りろう！



## 岐阜連携都市圏を知ろう！ ⑤3

山県市は、岐阜市、羽島市、瑞穂市、本巣市、岐南町、笠松町、北方町と岐阜連携都市圏を形成しています。このコーナーでは、5市3町のことを知っていただくため、各市町のおすすめ情報をお届けします。

### 笠松町のおすすめ情報

#### アニメ『ウマ娘 シンデレラグレイ』× 笠松町コラボ企画 第2弾

アニメ『ウマ娘 シンデレラグレイ』との第2弾コラボレーション企画を開催。オグリキャップを輩出した笠松競馬場がある笠松町を舞台に、作品の世界観を感じられる展示や企画が登場。アニメのモデルとなった風景を巡りながら、トレーナーの皆さんにお楽しみいただける特別なコラボイベントです。詳しくはHPを確認してください。



▲コラボイベント展示



▲HPはこちら

園笠松町役場企画DX課

TEL058-388-1113

©久住太陽・杉浦理史&Pita・伊藤隼之介/集英社・ウマ娘 シンデレラグレイ製作委員会

© Cygames, Inc.