



【第19号】
《夏号》

令和6年6月28日

発行責任者；
KVA
上の山ボランティアの会
作山 富士夫

◆みなさん 困っていませんか？

- ①庭木が隣家に迷惑をかけているかも！？
- ②庭木が大きくなり 伐採したいけど！？
- ③宅内に不要物がたくさんあり 処理が！？
- ④照明器具を取り替えたいけど！？
- ⑤軒下にハチの巣が！？(スズメバチを除く)
- ⑥雪のために雨樋が壊れ 梅雨時期が心配！？
- ⑦その他



◆「緊急連絡システム」関連

- ①都合により参加できなかったので 詳しく聞きたい
- ②資料が欲しい
- ③「緊急連絡キット」が欲しい
- ④どこに連絡すればいいか 分からない？
- ⑤その他

まずは **☎お電話を！**

◆「熱中症予防」関連

- 🎵環境； i) 気温が高い ii) 湿度が高い iii) 風が弱い
iv) 急に風が弱くなった
- 🎵予防； i) 涼しい服装 ii) 日陰を利用 iii) 日傘・帽子
iv) 水分・塩分補

- ①エアコンを適切に使用しましょう
- ②外出はできるだけ控え 暑さを避けましょう
- ③熱中症のリスクが高い方に声掛けをしましょう
- ④外での運動は 原則中止/延期をしましょう
- ⑤普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう
- ⑥暑さ指数(WBGT)を確認しましょう



※《環境省「熱中症予防情報サイトより」一部引用》

※**機関誌をカラーでご覧になりたい方は** 滝沢市ホームページ⇒自治会⇒上の山自治会⇒上の山・ボランティアの会 発⇒「ざ・ぼらんていあ」**にアクセスを！**
または **『LINE』にて ご覧ください。**

健康の
ために
笑い
ましょ
う!

《若者と高齢者の違い》(一部fbより)

- ♪ 恋に溺れるのが若者 風呂で溺れるのが高齢者
- ♪ 道路を爆走するのが若者 逆走するのが高齢者
- ♪ 心がもろいのが若者 骨がもろいのが高齢者
- ♪ ドキドキが止まらないのが若者 動悸が止まらないのが高齢者
- ♪ 恋で胸を詰まらせる若者 餅で喉を詰まらせる高齢者
- ♪ 偏差値が気になる若者 血圧・血糖値が気になる高齢者
- ♪ まだ何も知らない若者 もう何も覚えていない高齢者
- ♪ 自分探しをしている若者 皆が自分を探している高齢者
- ♪ 英語を勉強している若者 あの・その ……! ? 高齢者
- ♪ モノ覚えがイイ若者 モノ忘れがイイ高齢者
- ♪ すぐ思い出すのは若者 すぐ忘れるのが高齢者
- ♪ カード払いの若者 現金払いの高齢者



【お知らせ】①

かみのやま「みまわり隊」新スタッフが加わりました。
11班の「藤本トモ子」さんです。早速 4月度「みまわり隊」の活動をしてい
ただきました。因みに担当班は9班(一部)～11班です。
宜しくお願いします。

◎各班の担当スタッフは下表のとおりです。何なりとお尋ねくださいませ。

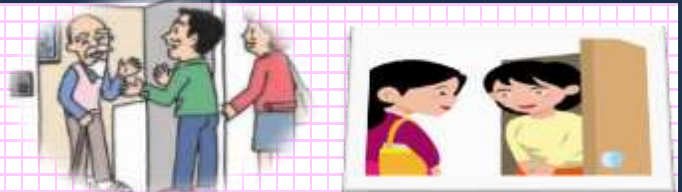
【お知らせ】②

第5回「お元気ですか？」

◎訪問予定;8月上旬

色々お困り事など お聞かせください。宜しくお願いします。

かみのやま「みまわり隊」スタッフ 一同



編集後記;【暑熱順化】暑さに身体を慣らしましょう!

今年も暑い夏かも……! ? 6月というのに8日間の真夏日が……。そして 6月の真夏日としては 統計を取り始めてから 記録を塗り替えたとのこと。東北の梅雨入りも ようやく23日に宣言された。

昨年盛岡の真夏日は 連続42日間盛岡としては統計上最高 そして年間日数は58日と過去最多だった。果たして今年の夏はどうなのか……! ? 6月というのに今からバテ気味の 後期高齢者の小生である。

◎《誤字脱字 お許しください。

(サンデー毎日) さくやま ふじお