

堀金公民館だより

『常念の里』



第52号

発行

安曇野市

堀金公民館

TEL : 72-5796

令和6年 7月

堀金地域人口

男 4,282 (± 0)

女 4,513 (+ 8)

計 8,795 (+ 8)

世帯数 3,584

(+12)

【7月1日現在】

“熱中症”を

予防しましょう

本格的な夏を迎える時期となりました。ここに熱中症予防の概略について触れます。

「熱中症とは」熱さと湿気によって、身体に生じる様々な障害の総称です。熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病の主に4つのタイプに分けられます。

運動をすると大量の熱が発生しま

す。からだは暑さを感じると、皮膚血管に血液

を多く流すと同時に、汗

を出して体温を下げよ

うとします(体熱の放

散)。しかし、大量の汗



をかくと体内の水分・塩分が失われ(脱水)、体温調整機能が低下してしまいます。

「熱中症と気象条件」

日本の夏の

特徴は、気温・湿度とも高く、蒸し暑いことです。気温が高いと体熱の放散がしにくくなり、湿度が高いと汗が蒸発しにくくなります。蒸し暑い日本の夏は、特に熱中症に注意が必要です。

「熱中症予防のための水分補給」

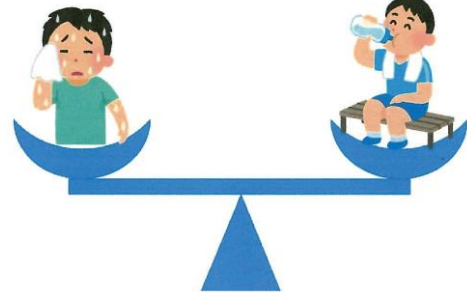
スポーツ活動中や

暑いときは、水分をこまめに補給しま

す。

必要です。

必要です。



しよう。

運動中の水分補給には冷たい水が良いとされます。その理由は二つあります。一つは、冷たい水は深部体温を下げる効果があります。もう一つは、胃にとどまる時間が短く、水を吸収する器官である小腸に速やかに移動するからです。

一度に大量の水分を摂取しても、吸収する量は決まっています。こまめに水分補給をすることが大切です。

普段の生活や運動の中で熱中症対策を意識して、今年の夏を大いにエンジョイしましょう。

【参考文献】日本マスタースターズ陸上栄養マスターズ

スポーツドリンクを手作りしてみましょう

1Lの水に対して、塩 1~2g、砂糖 30~80gです。

●おすすめレシピ 水 1L

塩 2g(約小さじ 1/3)

砂糖 50g(約大さじ 5)

リンゴ酢 15ml(約大さじ 1)

レモン汁 45ml(約大さじ 3)

※ お好みで量を調節して作ってください。

裏面へ続く

令和6年度 第8回

常念フェスティバル

☆期日.. 8月24日(土)
☆会場.. 堀金多目的屋内場動場
(常念ドーム)・堀金中央公園
☆主催.. 常念フェスティバル
実行委員会

★常念フェスのみどころ

ウォータープレイランド

WATER PLAYLAND

(水をテーマとした遊び場)

◆高校生参画イベント(豊科高校の書道部・パフォーマンス・茶道部お茶会、南安曇農業高校のふれあい動物広場)

◆多種多彩のイベントです。右記二つの他にも甲乙つけがたい場が盛りだくさんです。

★参加するにあたっての

お願い・留意点

● 飲食物は有料とします。但し、子ども食堂に関しては、中学生以下は無料とします。

● 「ウォータープレイランド(水をテーマとした遊び場)」エリアでは、水に濡れてもいい服装での参加を原則とします。水着等の用意をお願いします。

※ 詳細に関しては、8月上旬に堀金地域に「リーフレット」をポストイング予定です。

地区

《8月の公民館事業計画予定》

△田尻公民館△
3日(土) 17時〜 納涼祭(田尻公民館)

堀金

《8月の公民館事業予定》

- 1日(木) 子ども公民館③
- 1日(木) 運動会実行委員会・体育部長会
- 2日(金) 常念フェス実行委員会全体会幹事会
- 6日(火) 文化祭全体会
- 8日(木) 童謡唱歌心の歌講座③
- 10日(土) 食卓にもう一品②
- 17日(土) 農業体験講座・後期①
- 23日(金) 常念フェスティバル準備
- 24日(土) 常念フェスティバル
- 29日(木) 菊づくり⑤
- 30日(金) 拾ヶ堰めぐり

編集後記

今年、「すぐなるミニキュウリ」という苗を植えました。本当にすぐなるのかな? すごい何の短期間で5〜6個が鈴生りです。アンライン(学びほぐし)し世の中の流れについていなくなっちゃ。

【朴風】

短歌

カッコーの声けたたまし豆蔕けよ夏が来たよと刻告げており 古旗 とし子
丸き背を反らし眺ぬる青き空ドクターヘリの羽音大きく 猿田 みさ子

