

中須支部だより

*** 中須1丁目・2丁目の組合員さんに組合員がお届けしています。

作成 支部役員会
お問合せ先 広島医療生協
健康まちづくりセンター
☎879-8124



2024.07

今年は平年より16日も遅く、やっと梅雨入りとなりました。
例年であれば店先には梅がたくさん並び頃ですが、暖冬の影響で収穫量が激減したうえに、カメムシの大量発生により梅が傷んでしまい、売り物にはならないのでしょうか。
探して探して・・・何とか例年とおりの量を確保。「梅干し」「梅シロップ」「梅焼酎」を仕込むことが出来て一安心の今日この頃です。
高い一粒になりましたが、梅雨明けの酷暑を乗り切るための大事な健康食品です。



納涼会開催のお知らせ

日時 7月16日(火) 17時~19時
場所 中須集会所
参加費 300円
申し込み・お問い合わせ先
健康まちづくりセンター 真楽 (082) 879-8124
申し込み期限 7月10日(水) 医療生協への増資にご協力ください

いきいきポイント押印対象



・わいわいサロン
(山中宅・中須集会所)
・青空健康チェック・地域訪問
8月は**お休み**します



2024年度一支部一要求

医療生協では、支部・班の活動として、高齢者、子供の視点から、まちの危険箇所・施設・設備の点検を行い、行政や他団体と連携して改善していきます。
きっかけは1994年。アストラムラインの駅にエレベーター・エスカレーターの設置を自治体に要求したことが始まりです。これまで防犯灯やカーブミラーの設置、歩道の修復など多くの要求が実現しました。中須地区の中で気になる事があれば教えてください。



締め切り 7月31日(月)

「重曹」の消臭・湿気取りを作ってみませんか

6月のわいわいサロンでは重曹を使って、湿気取りを作りました。
重曹には油污れや皮脂汚れなどを落とす効果があり、使っておられる重曹には油污れや皮脂汚れなどを落とす効果があり、使っておられる方も多いと思います。

水に溶けやすい性質を持つ重曹は、乾燥剤のように水分を吸収しやすく、水分によって固まる性質があるため湿気取りに適しており、消臭対策にもなります。

作り方

① ガラス瓶などの容器に半分位重曹を入れる。
ワンポイント
空気に触れる面が大きいほど効果は持続。
口の広い容器に入れ、時々かき混ぜましょう。



② 造花などの飾りをつけていく。貝殻や折り紙など何でもOKです。



③ レースなどで蓋をする。(なくてもよい。)



ワンポイント
湿気取り、消臭剤として使い終わったらお掃除に使ってください。



熱中症対策について

熱中症の主な症状と分類

重症度1度 (軽症)	・めまい、手足のしびれ、気分が悪い ・筋肉のこむら返りなど	現場での応急処置が可能
重症度2度 (中等症)	・頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感 ・意識が何となくおかしいなど	急ぎ受診(搬送)
重症度3度 (重症)	・意識がない ・体がひきつる(けいれん) ・呼びかけに対し返事がおかしいなど	入院・集中治療が必要

熱中所予防のポイント

室温が28度以上になると、熱中症の可能性



暑さの感じ方には個人差があります。

温度計や湿度計で確認し、エアコンや扇風機を使いましょう。



外出時は帽子や日傘を利用しましょう



のどが渇いてなくてもこまめに水分補給!

(水やお茶ではなく、スポーツドリンクを飲むようにしましょう)

一人で家にいると、エアコンなど我慢しがちです。
公共施設でクールシェアするのもいいですね。