「巣ごもり熱中症」に注意を



新型コロナウイルス感染症予防の外出自粛で、体が暑さに慣れず、熱 中症リスクが高くなる「巣ごもり熱中症」が心配されます。市と健康増進 に関する包括連携協定を結ぶ大塚製薬株式会社が対策法を紹介します。

【保健所健康増進課健康づくり担当☎(38)3331】

汗をかく習慣づくり

体を暑さに慣らすと、汗をかき始 める時間が早くなり、汗の量が増え、 より効果的に体温調節ができるよう になります。水分補給を忘れずに自 分に合った運動を取り入れて、体を 暑さに慣らしましょう。

活動前に体温を下げるプレクーリング

気温や湿度が高い環境下で活動を する人、発汗機能が低下した高齢者 や体温調節機能が未発達な子ども は、体の内部温度が上昇しやすいの で注意が必要です。運動や活動前に 冷たい飲料や、液体と微細な氷から なるスムージー状の飲料などを摂取 し、体の内部から冷やす方法が有効 です。

<運動で暑さに体を慣らしていこう>

(中高年や体力に自信のない方)

速歩(大股で腕を振り、かかとで 着地)を3分間行った後、ゆっくり 歩きを3分間行う

1日5回以上を週4回以上、4週間

平均的な体力の方

「やや暑い環境」で「ややきつい」と 感じる運動

1日30分間を1~4週間行う

体力に自信がある方

屋外のジョギングやジムでのラン ニングマシーン・エアロバイクな どで「ややきつい」と感じる運動

日本生気象学会より改変

human nature Dai Fujiwara

人の中にしかない自然 藤原大

美術館企画展 7月17日(土) 9月5日(日)

価値観の変換を試みる画期的なアイデアとモノづくりで人の感性を 揺り動かし続けるデザイナーの藤原大。今回、国内公立美術館で初の個展 を開催します。

【美術館☎(88)1177】

草原や地下鉄などで収集したものから糸を紡 いだごみの概念を変えるセーター、ドローンな どの電子機器を使い描いたテキスタイルなどの 作品を展示。また本展のために制作された作品 として、茅ヶ崎で集めた素材のセーターや、自 然界の色を採取し色見本にする独自の手法[カ ラーハンティング | で島帽子岩の色をもとに作 られたシャツが初公開されます。

開館時間 10時~17時(入館は16時30分まで) 月曜日(8月9日は開館)、8月10日火 休館日 観覧料

一般800円(700円)、大学生600円 (500円)、市内在住65歳以上400円 (300円)

※ ()内は20人以上の団体料金。高校生以下、障がい者と その介護者は無料

新型コロナウイルス感染症の状況により会期を変更 ほか する場合があります

美術館田



市民の活動だより

【ちがさき市民活動サポートセンター☎(88)7546】

茅ヶ崎録音奉仕会

視覚障がい者の方に「広報ちがさき」を音声化した「声の 広報」(今号で通算859号)や、本・新聞などの活字の情報を 音声にしてCDなどで届ける活動をしています。



松本陽子代表

「情報が役に立ったよ」の言葉をやりがいに

視覚障がい者の中には、点字を使用しない方も多くいます。会では定期 発行物の他、希望に応じて読み物を録音したCDを届けたり、対面朗読も行っ たりしています。「届いた情報が役に立ったよ」の言葉が何よりうれしく、

やりがいにつながっています。主に パソコンを使い自宅で録音したもの を、活動日に集まって確認・編集し ます。初めてでもマンツーマンでお 教えしますので見学など気軽にご連絡 ください。



活動日 定例会(毎月上旬に1回)、所属チームでの活動(月1~3回)

所 茅ヶ崎市社会福祉協議会内ボランティアルームなど

合 茅ヶ崎市社会福祉協議会☎(85)9650、☎(85)9651、

⊠eboshi@shakyo-chigasaki.or.jp

第71回社会を明るくする運動



『烏帽子岩のカラーハンティング』



「社会を明るくする運動」は犯罪や非行のない明るい社会を築くために地 域社会の理解と協力を求める全国的な運動です。7月は強調月間・再犯防 止啓発月間です。 【福祉政策課福祉政策担当】

市内の主な活動団体

保護司会

保護観察を受けている人の問題解決に 向けた支援活動

更生保護女性会

女性の立場での地域の犯罪予防と更生 保護活動

青少年ボランティアによる非行防止活動

新型コロナウイルス感染症対策のた め「街頭キャンペーン」に代わり、薬物 乱用防止を啓発するパネル展示を行い ます。薬物乱用が心身に及ぼす悪影響 について解説します。

期間 7月5日(月)~9日(金)

場所 市役所本庁舎市民ふれあいプラザ

問合 茅ヶ崎・寒川地区保護司会 更生保護サポートセンター**☎**(73)7190

サザンビーチちがさき花火大会・湘南祭

今年度開催を予定していた①「第47回サザンビーチちがさき花火大会」 と②「湘南祭2021」は、新型コロナウイルス感染症の影響などを踏まえ、各 実行委員会等で中止を決定しました。ご理解くださいますようお願いします。 【産業振興課観光担当】

問合 ①花火大会実行委員会事務局(市観光協会内)☎(84)0377②産業振興課観光担当





サイトはこちらから

リフォームで新築同様に生まれ変わります! 簡単な修繕から新築・建替え なんでもご相談ください!

福岡ホーム建設響

0120-421-412

〒253-0002 茅ヶ崎市高田4-4-5 営業時間:8:00~17:00 定休日:火・水曜日 特定建設業許可番号 神奈川県知事許可(特-28) 第28712号 一級建築士神奈川県知事登録第12631号









不動産のプロによる相続サポート お気軽にご相談ください!

____ オ オ ヤ サン フリーダイヤル 0120-会社

〒253-0002 茅ヶ崎市高田4-4-5 営業時間:10:00~18:00 定休日:火・水曜日 神奈川県知事(11)第10313号(公社)神奈川県宅地建物取引業協会会員(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟

切らずに治す最新治療 「サイバーナイフ」をご存知ですか



頭蓋内 良性腫瘍 悪性腫瘍 血管奇形 頭頸部 咽頭がん 口腔がん 鼻腔・副鼻腔が 聴器がん 喉頭がん, 頸部リンパ節転移

脊椎転移 脊髄腫瘍 血管奇形 体幹部 肺がん 肝臓がん

脊椎・脊髄

前立腺がん 腎がん すい臓がん オリゴ転移 【対象疾患の一例】

高性能・低侵襲

全身麻酔はいりません

ご自宅からの通院で 治療ができます





茅ケ崎中央病院

〒253-0041 茅ヶ崎市茅ヶ崎 2-2-3 **2** 0467-86-6530 □ chuuou@fureai-g.or.jp

野村 竜太郎