サロンに行こや《第19回/隔月掲載》

有明サロン（有明町）

有明青少年館 / 毎月第３水曜日

どんなサロンですか？

参加者５人、ボランティア５人の計 10 人で活動しています。活動を継続していると、以前より活気のあるサロンになったと言われました。毎月の活動についても参加者のニーズに沿った内容にしています。

今回のサロンの内容は？

今回は大正琴の先生方をお呼びしました。昭和の名曲の演奏を聞いたり、一緒に歌ったりしました。皆、手拍子しながら大きな声で歌っていました。

同年代で集まって話ができることはやっぱり楽しいですね！

山元 義久さん

志布志市社会福祉協議会では、市内 50 カ所以上で開催しているサロン活動を支援しています。地域住民の方々（ボランティアなど）が、自宅から歩いて行ける公民館や集会所などに集い、おしゃべりや体操など「気軽に」「無理なく」「楽しく」参加されています。サロンに参加してみたい、サロンを立ち上げたい方など、詳しくは市社会福祉協議会（TEL 472-1800）までお問い合わせください。

大きくなぁれ

翠依（すい）ちゃん（3歳）・楓惟（かい）ちゃん（8か月）
志布志町志布志

ご家族からのメッセージ！

家のお手伝いを進んでする翠依ちゃん。歌やダンスが大好きで毎日披露してくれて、癒やされます！弟の楓惟くんはニコニコマンで誰にでも愛想を振りまきます！これからも２人仲良く大きくなぁれ！

柚乃（ゆの）ちゃん（2歳）・奏詠（そよ）ちゃん（9カ月）
有明町野井倉

ご家族からのメッセージ！

お話が上手で色んなことを教えてくれるお姉ちゃんと、いつも大好きなお姉ちゃんのそばで遊んでいる妹。２人のおかげでみんな幸せいっぱいです。これからも、すくすく元気に大きくなあれ。

好音（ねね）ちゃん（5歳）
松山町尾野見

ご家族からのメッセージ！

いつも元気でニコニコの好音。ダンスや歌が大好きで、２人の兄よりパワフル。お姫さまやアイドル好きなかわいいところもあるけど、家族イチの努力家！そんな好音の将来の夢はずーっと救急車です！

市民のこえ

letter frame

●初めて志布志の市報を読みました。寄贈や派遣など、市報を通じて初めて知ることができました。また、子を育てる親としては日曜・祝日当番医の掲載は大変ありがたいです。（PN　べにはるか　20代）

▼LINEでの投稿ありがとうございます。「まちの話題」として、さまざまな出来事をお伝えしていますが、実際はまだまだ話題の多いまちです。今後もぜひ、ご愛読ください！

●お釈迦まつりの笑顔の写真を見ながら、エネルギーを感じ、あらためて志布志市民であることを誇りに思いました。また、職員の被災地派遣も初めて知りました。私は募金することしかできないので、現場に行き、活動されたことに感謝します。（PN　匿名希望　30代）

▼LINEでの投稿ありがとうございます。お釈迦まつりの熱気が紙面でも伝わったようで大変嬉しく思います！被災地へ派遣された職員がいることも知っていただきたかったことです。今後は現地での活動報告の掲載なども検討したいと思います。

●生ゴミコンポストに興味が湧きました。子どもと一緒に取り組んでみたいです。（PN　匿名希望　30代）

▼LINEでの投稿ありがとうございます。ぜひ、子どもと一緒に学びながら環境保全へ貢献いただければと思います。購入助成も活用してくださいね！

市報しぶしを読んだ感想、今後取り上げてほしい話題や記事、あなたの身近な出来事などをお書きください。

７月号の記事で、特に良かった記事・分かりにくかった記事があれば教えてください。
良かった：
分かりにくかった：

ご協力ありがとうございました。

熱中症対策　ポイント学び、備えを

市長コラム　下平　晴行

ちょうど１年前。市報しぶし令和５年７月号のコラムで熱中症対策について紹介させていただきました。今年も暑い日が続いておりますので、熱中症への警戒、対策の徹底のため、あらためて熱中症対策について触れさせていただきます。今回は、熱中症の重症化を防ぐ対策を紹介します。

熱中症は、決して他人事ではありません。条件次第では、誰でも何時でも発症する危険性があります。熱中症の主な症状として、めまいや立ちくらみ、筋肉のけいれん、頭痛、体のだるさ、発熱などがあげられます。このような症状がみられる場合は熱中症の可能性があり、応急処置が必要となります。適切な応急処置は重症化を防ぐことにつながります。

熱中症疑いの方に応急処置を施す際は４つのポイントを抑えた行動が重要となります。

まずは、①「涼しい場所へ移動させる」こと、②「衣類を脱がし体を冷やす」こと、③「水分や塩分の補給」、これらの処置を行った上で、④「医療機関へ搬送」することが重症化防止につながります。症状が落ち着いたと判断し、医療機関に行かず、運動や作業を再開することは大変危険です。自分では大丈夫と思っても、熱中症が改善していないこともありますので、医療機関への搬送、受診まで行うことをお勧めします。

昨年お伝えした「暑熱順化（体を暑さに慣れさせること）」や水分補給など、各自体調管理を行って、今年こそ熱中症ゼロを目指して暑い夏に備えましょう。