

**8月の熟年カレッジはお休みします。
次回は9月18日（金）の予定です。**



ふくふく文庫

★8月の本の貸出し日 毎週土曜日

日 時：1日・8日・22日・29日 13時～17時

場 所：福浜公民館 1階 児童等集会室

※15日はお盆休みのため、本の貸出しはお休みします

★8月のお話ひろばは、お休みです！

★文庫会員募集中

年 会 費：1世帯300円

有効期限：入会日より1年間

1人3冊まで、2週間借りられます。



子育て広場 わらべ 毎月第2・第4土曜日

日 時：8日・22日 10時～12時

場 所：福浜公民館 2階 講堂

対 象：未就学児とその保護者



好きな時間に来て、子育ての悩みや、いろいろなことを語り合いながら、ゆっくりと自由に過ごせる場所です。

お友だち作りしませんか？ 気軽にお越しください☆

8月の臨時休館及び定例休館のお知らせ

★お盆休館日：8月13日（木）～15日（土）

★定例休館日：8月31日（月）

★臨時休館日：8月16日（日）

利用申込み：8月 6日（木）17時まで

※利用申し込みがない場合は臨時休館いたします。



子どもの健全育成関連事業 **浜っ子チャレンジクラブ**

米粉で作るペットボトルピザ

10時スタート
です！



日 時：8月26日（水）
場 所：福浜公民館 2階 学習室
対 象：小学3年生～小学6年生
定 員：先着20名
材 料 費：500円

申込期間：8月1日（土）～8月17日（月）

申 込 先：福浜公民館 ☎761-8060

持ってくる物：エプロン、三角巾、マスク、タオル、水筒

あれば炭酸飲料500mlのペットボトル

（洗って乾かして持ってきてね。キャップも忘れずに！）

主 催：福浜公民館

バターやサラダオイル、ベーコンなど
使いますので、アレルギーのある方
は、事前にお知らせください



開放しま～す！ 夏休み 子どもひろば

期 間：7月22日（水）～8月26日（水）

※8月13日（木）～16日（日）はお休みします

時 間：午前…10時～12時

午後…1時～5時

場 所：福浜公民館 1階 児童等集会室

涼しいお部屋で、本を読んだり、宿題をしたいできます！

※ゲーム機、携帯電話の使用はできません。

※熱中症予防の為、水筒を持って来てね。



公民館補助要員を募集します

募集人員：若干名

依頼内容：①公民館の管理運営等に関する協力

- ・受付業務
- ・公民館の事務に関する協力
- ・館内外の清掃等

②簡単なパソコン操作が出来る方

③週2～3日お手伝いが出来る方

・時間：9時～17時

（2交代制：約4時間程度）

※1時間単位で必要に応じて依頼

謝 礼 金：福岡市の規定によります

募集期間：8月30日（日）まで

問合せ先：福浜公民館 ☎761-8060

詳しくは館長または主事までお尋ねください。



裏面もご覧ください



熱中症に気をつけよう

熱中症とは？

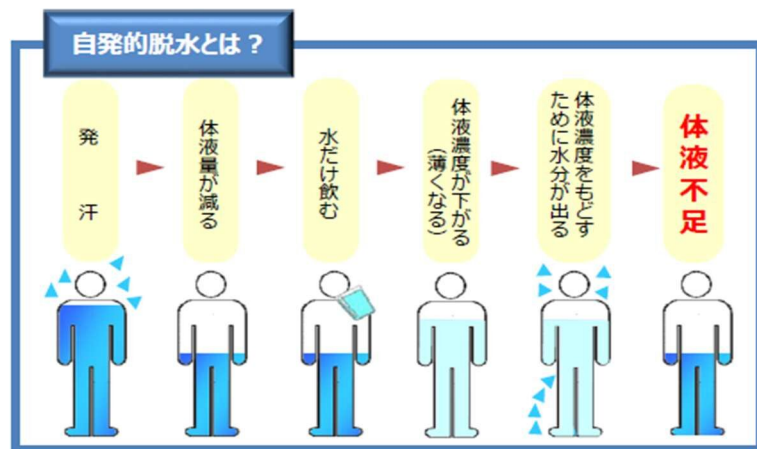
暑い環境で体内の水分や塩分（ナトリウムなど）バランスが崩れたり、体内の調節機能が破綻するなどして生じる健康障害の総称で、死に至る可能性のある病態です。（熱失神・熱疲労・熱痙攣・熱射病など）

熱中症予防のポイント！！

- ①のどの渴きを感じなくても水分をとりましょう。
- ②熱を外に逃がすことができる服装にしましょう。
- ③部屋の温度は28℃を目安に、28℃以上にならないように気をつけましょう。
- ④日頃から暑さに負けない体力づくりに努めましょう。



水分補給時の自発的脱水に注意！！



こまめに水分補給をしましょう！！

効率の良い水の飲み方（各回：約150ml）



1日に飲料として摂る水分は1,200 ml程度が目安となります。（汗を多くかく場合は、多めに摂る必要があります。）

ただし、一度に飲んでも余分な水分は尿などで排出されるため1日に8回くらいを目安にすると良いでしょう。また、お茶やコーヒー、アルコールは利尿作用があるので注意しましょう！

加齢によるカラダの変化に注意しましょう！！

- ①体内の水分量の減少
老化による体内の水分量の減少は、汗をかく量の低下をまねき過剰な熱をカラダから放出しにくくなります。
- ②暑さを感じにくい
温度に対する感受性も低下するため、暑さを自覚しにくくなります。
- ③喉の渴きを感じにくい
「口渇中枢」の機能が低下するため、脱水状態においても、のどの渴きを感じにくくなります。



水分補給のポイント！！

- ①こまめに飲みましょう。
- ②塩分と糖分を含んだ飲料を飲みましょう。
夏場は大量の汗とともに塩分が多く失われますので、適度な量の塩分（0.1～0.2%）を含む飲料を活用しましょう。
水分の吸収には3～6%の糖分量が適しています。
- ③冷えたものを飲みましょう。
適温は5～15℃。飲みやすく水分の吸収も早いといわれています。
また、熱くなったカラダを冷やすのにも役立ちます。

暑熱順化不足！！

カラダが暑さに慣れていない（暑熱順化不足）と、発汗による体温調節機能が十分に働きません。本格的に暑くなる前から運動などで、カラダを暑さに慣らし、汗をかきやすくしておくことが大切です。

