

堤丘自治協議会 会長就任ご挨拶



拝啓、春陽の候 皆様いかがお過ごしでしょうか。
日頃より自治会活動にご理解とご協力を賜り、
厚く御礼申し上げます。
さて、この度自治協議会会長を拝命いたしました
長岡でございます。
これまで自治協議会を支えてこられた
前任の石橋 雄一様のご尽力に
深く感謝申し上げます。
その意思を引き継ぎながら、地域の皆様とともに
安全・安心住みよい街づくりに取り組んで参ります。

会長 長岡 哲也

第38回 城南区実年ソフトボール大会

日 時 6月8日(日) 9:00～
予備日:6月15日
場 所 城西第2グラウンド

市大会出場をかけて戦います!
熱戦ご期待ください!!
応援よろしくをお願いします♪

堤丘校区体育振興会



堤丘校区健康講座 第1弾 健康長寿の秘訣!? 転倒予防について学ぼう

講 師 博愛会病院 健康運動指導士
日 時 6月2日(月)
10:00～12:00

場 所 堤丘公民館 講堂
申し込み 堤丘公民館 ☎861-4821
※申し込み受付中

定 員 先着 35 名
自宅でする足腰の運動について学び
転倒を予防しましょう!!
皆さんの参加をお待ちしています♪



主催:堤丘校区環境衛生連合会
さわやかウォーキングの会
城南区地域保健福祉課

いきいきスポット堤丘

日 時 6月30日(月)
10:30～
場 所 堤丘公民館 講堂
申し込み 堤丘公民館 ☎861-4821
6月2日(月)～

定 員 申し込み順 先着 40 名

今年度1回目の
いきいきスポットは
「ビートルライト」のコンサート
をお届けします。
“心を打つ音楽”と一緒に
聴いて歌いましょう♪
皆様のご参加お待ちしております。



堤丘校区社会福祉協議会

ラブアース クリーンアップ 2025

開 催 日 6月8日(日) 9:00～
集 合 場 所 堤 1 丁 目 ふれあい橋
堤 団 地 ふれあい橋
樋井川1丁目 島廻り公園
樋井川2丁目 樋井川公園



実施場所:一本松川、樋井川公園周辺
*小雨決行(雨天順延はありません)

地域ポイント「ふくおかポイント」対象事業です。

QRコードは集合場所で読み込んでください。

1事業お一人1回のポイント読み込みです。

堤丘校区環境衛生連合会



今月のすこやか広場

6月の開催日 9日・16日・23日
時 間 10:30～12:30
場 所 堤丘公民館 講堂

紫陽花が楽しめる季節となりました。
曇りや雨の日は「すこやか広場」に遊びに
来て下さい。待っています!!

★16日は仁愛保育園の先生が
来られます。
先生と一緒にいっぱい楽しみましょう♪

【7月の予定】

7月は7日・14日・28日 に開催です

堤丘校区社会福祉協議会/子育てサロン



知って防ごう！熱中症！



どうして熱中症になるの？

人の体温は、体温調節機能によって1年を通して 35～37℃程に保たれています。

高温・高湿度などの環境で、身体から熱を逃すことができないと、体温が著しく上昇し、体の不調が生じます。

<特に熱中症に注意が必要な時期>

5～6月など暑さに慣れていない時期は特に熱中症に注意が必要です。



5月の暑い日



梅雨の晴れ間/梅雨明け



お盆明け

熱中症の症状を正しく知って、予防しましょう！



<初期の症状>

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・生あくび
- ・大量の発汗
- ・筋肉痛
- ・筋肉のこむら返り



<悪化すると…>

- ・頭痛
- ・嘔吐
- ・倦怠感
- ・判断力低下
- ・集中力低下
- ・虚脱感

●涼しいところで休憩する、身体を冷やす、水分補給をしても症状が改善しない場合は医療機関を受診しましょう

●自力で水分補給ができない、応答がおかしいといった場合は、救急車を呼びましょう。判断に迷ったときは#7119へ連絡！！

熱中症予防の心得

暑くなる前からできること

しよねつじゅんか 暑熱順化	暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑さに慣れることで、体の外に熱を逃しやすくなること、汗からナトリウムを失いにくくなること、体温が上昇しにくくなることにより、熱中症になりにくい状態になると言われています。 例)30分のウォーキング、入浴(湯舟につかる)など 暑熱順化には数日～2週間程度かかります。体調に応じて取り組みましょう！
丈夫な体づくり	バランスの良い食事を3食とり、十分な睡眠をとることを心がけましょう。体調管理をして、熱中症になりにくい体づくりをすることが大切です。
熱中症を知る	実際に熱中症になると、どのような症状が出るのか、予防するにはどうしたらいいのか、なってしまった時の対処法について知ることが熱中症予防につながります。

暑くなってから気を付けたいこと

●暑さを避ける！！

エアコンや扇風機を活用し、温度をこまめに調節 28℃を超えないように調節しましょう	遮光カーテン、すだれを利用して窓から射し込む光を遮る	外出時には日傘や帽子を使用する
天気の良い日は特に、日陰の利用、こまめな休憩をとる	吸汗・速乾素材の衣服を選ぶ	保冷剤、冷たいタオルなどでからだを冷やす

●こまめに水分補給する！！

1日1.2Lを目安に水分補給をしましょう。
水分は、水や麦茶など利尿作用のないものがおすすめです！
汗をたくさんかいたときは、塩分も補給しましょう

