

たいそう教室 再開します

お問合せ先▶健康福祉課(☎64-1120)

新型コロナウイルス感染拡大防止による緊急事態宣言により休止していましたが各体操教室を7月1日から順次再開します。

教室名	対象	場所	内容	料金*	担当
高齢者筋力トレーニング教室	おおむね60歳以上の方	総合センター ふれあいプラザ	筋力トレーニング エアロバイク	1,500円(後払い)	地域包括支援センター
フィットネス教室	40歳以上の方	ふれあいプラザ	筋力トレーニング エアロバイク	1,500円(後払い)	健康推進係
ソフトヨーガ教室	どなたでも	町民体育館 田区民センター	ソフトヨーガ	3,000円(後払い)	健康推進係

*高齢者筋力トレーニング教室及びフィットネス教室は、1クール(3ヶ月)分の料金、ソフトヨーガ教室は、今年度分の料金です。

事業名	会場	開催日	時間	担当
お元気体操	南の町老人憩の家	毎週水曜日	13:30~	地域包括支援センター
お元気体操	なぎ区集会所	毎週金曜日	13:30~	
お元気体操	方洋戸集会所	毎週月曜日	13:30~	
お元気体操	青木老人憩の家	毎週水曜日	13:30~	
お元気体操	栖原老人憩の家	毎週木曜日	13:30~	
お元気体操	田区民センター	毎週木曜日	13:30~	
お元気体操	山田老人憩の家	毎週水曜日	13:00~	
お元気体操	町立図書館2階	毎週火曜日	13:30~	
腰痛膝痛予防健康体操	ふれあいプラザ	第1・3週水曜日	10:00~	
いきいき体操OB会	総合センター	毎週水曜日	13:30~	

【注意事項】

- 湯浅町民の方を対象とする、たいそう教室です。
- 新型コロナウイルス感染拡大防止等により、休止する場合がございます。
- 感染症対策のため、体調不良の恐れのある場合などは、出席をお控えくださいますようお願いいたします。

体調不良の目安

- ・平熱を超える発熱
- ・だるい、頭痛、咳、鼻水、のどの痛み、嘔気、嘔吐、下痢等の症状がある
- ・血圧、血糖値など持病の数値等が高い

○約半年間の休止期間がありましたので、再開当初は、無理をしないよう軽い負荷の運動から開始してください。



地域包括支援センターだより

☎ 地域包括支援センター (14番窓口) ☎ 64-1120

元気に暑さを乗り切ろう! 夏バテ対策!

暑い日が続き、なんとなく身体がだるい、食欲も落ちてしまった、眠れない方はいませんか? これらの不調がある方は夏バテかもしれません。

夏バテの原因

消化吸収能力の低下

睡眠不足や気温差から来る自律神経の乱れ

水分不足

夏バテを予防し、
体力低下を防ぎましょう!



水分補給をしっかりしましょう

- のどが渇いたと思う前に水分をこまめにとるようにしましょう。
- コップ1杯(200ml程度)を1日6~8回飲むのが効果的です。
- お酒やビールは水分補給にはなりません。
- 汗を多くかいたときは、スポーツ飲料や経口補水液を飲みましょう。



睡眠をしっかりとりましょう

- 寝苦しい夜は無理せずエアコン(冷房)で室温調整しましょう。
- 入眠後3時間ほどはつけておきましょう。
- 通気性のよい寝具を選びましょう。
- 夜眠れないときは20分程度の昼寝で補いましょう。



バランスの良い食事を3食食べましょう

- そうめん等の種類、おかゆ等に偏らず、タンパク質(肉・魚・卵・大豆製品) ビタミン(野菜・果物)もそらえて摂りましょう。
- ビタミンB1が豊富な豚肉・まぐろ・かつお・うなぎなども食べましょう。
- アイスや冷たい麺類など冷たい食べ物を食べ過ぎると胃腸の動きが弱まります。
- 夏野菜などの緑黄色野菜もとりましょう。

入浴をしましょう

- シャワー浴だけでなく血行をよくするために入浴しましょう。
- ぬるめ(40度程度)のお湯につかりましょう。



新しい生活様式における熱中症に要注意

- 夏期の気温・湿度が高い中で、マスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。
- 屋外で人と十分な距離が確保できる場合は、マスクを外すようにしましょう。
- 室内では、エアコンで温度設定を調整しながら、時々換気扇や窓を開放し、換気しましょう。

第56回

夏の子供を守る運動

7月1日(水) ▶ 8月31日(月)まで

この運動は和歌山県青少年総合対策本部が主唱する県民運動で、青少年が**“明るく・正しく・たくましく”**育つよう、県内全域において夜間補導や街頭啓発活動など集中的な取組を推進します。

未来を担う青少年が夢と希望を持ち続け、心身ともに健やかに成長するよう町民みんなで見守っていきましょう。

湯浅町青少年育成町民会議・湯浅町少年センター補導委員会・湯浅町教育委員会