

# ネクストビューだより

VOL.24

2011年6月20日発行

広島市安佐南区川内1丁目15-1 TEL.082-831-2200 http://www.fujicare.jp

## 6月7月も熱中症多発！要注意です

熱中症というと炎天下の夏の出来事と考えがちですね。夏の運動時に起き易い事は確かです。湿度の高い梅雨時の室内も熱中症の危険があります。

熱中症・熱射病・日射病など体力のない年配の方は発症しやすい上、自覚症状が少ないので、気づいたときには重症になっているというケースも少なくありません。空調に加えて扇風機を利用して梅雨時の熱中症を予防しましょう。

### ■熱中症とは？

体温調節機能を超える高温環境の影響で熱がこもり、循環器、筋肉や脳神経、腎臓などに障害が起きると、生命に関わることもあります。

応急手当としては、涼しい場所へ運び、アイスパックや冷水で絞ったタオルなどでわきの下や首回りを冷却、衣服をゆるめ緊張を解きます。

少しでもおかしいと思ったら安静にし、それでも回復しない場合はすぐに医療機関へ受診しましょう！！

### ～熱中症を予防する10のポイント～

- (1) 帽子や日傘で暑さを避ける
- (2) 室内はカーテンやすだれで直射日光を防ぐ
- (3) 吸水・即乾素材の衣類を着る
- (4) クールビズを実行！
- (5) エアコンは28℃で設定
- (6) こまめに水分を補給
- (7) アルコールでの水分補給は禁物
- (8) 急な運動は禁物。暑さに慣れよう
- (9) 体調が悪いときは、外での活動は控える
- (10) 脱水気味（下痢や深酒の翌日）のときも、無理をしないようにする

## ネクスト俳句会

入居者様より俳句を寄せていただきました。



原発事故 新聞 「神話崩壊」と

孫の病ひ 長びき今年も 梅酒漬け

派手過ぎる 手製のコーサージュ

夏服に 萬里子

時の日や 老いては刻を もてあまし

曾祖父と 握手するやや 風薫る

もたれあひ 鬱の日もあり 七変化

ユクエ

玄関に 迎えてくれる 青蛙

こあじさい

菜畑に 紅一点の 濃紫陽花

還暦の 父に真っ赤な すててこを

ひろこ

雨露の ひかり輝く 青梅や

ちか

## ふじの出来事 フログ紹介

こんにちはネクストビューふじ川内担当の水間です。さて現在、ふじの家川内とネクストビューふじ川内の間には『ふじ川内ガーデン』計画が順調に進行中です！園芸プロジェクトを中心に進行中のガーデンの様子をご紹介します。



第1弾はそれまでは何もなかった土地に花壇を作成しました。第2弾はふじの家川内のご入居者と花壇への植え付け作業を行ないました。

第3弾は5月下旬に、作物エリアに苗の植え付けを行ないました！

まずは固まっている土を耕し、肥料を混ぜ、苗を植えつけます。そこで今回登場したのが秘密兵器「耕運機」です。作物エリアに苗を植えられるまでの状態にするのは本当に大変でしたがサツマイモ・とうもろこし・トマト・きゅうり・枝豆・スイカの苗を無事植えつけることができました。



これからみんなで大事に見守りながら育てていきたいと思っております。

また作物の成長の様子をご紹介しますね。



## 7月の予定

7月15日(金) 昼食会  
(お好み焼き)

7月19日(火) お買物便

8月 7日(日) ふじの家夏祭り  
夕方6時スタート

## エコアクション21より

【エアコンを掃除しましょう】

エアコン内部のフィルターが目詰まりすると、吸いこむ空気の量が少なくなり、部屋を冷やす力が小さくなるため、部屋を冷やすのに多くの電力が必要になります。

面倒に思えるかもしれませんが、フィルターの掃除はこまめに、2週間に1度は掃除するように心がけましょう。

フィルター清掃を行うことで約5%の節電につながります



## 今月のなぞなぞ

Q 6月から7月にかけてはホタルが飛び出す時期ですね。ホタルにちなんだクイズです。ホタルは卵の時から光っているのでしょうか？成虫になってから光るのでしょうか？

## 先月の答

カエルの足の指はそれぞれ何本あるでしょうか？前足と後ろ足は一緒でしょうか？

答え→ ほとんどの日本産のカエルは前足の指は4本、後足の指は5本です