



しおかぜ だより 第24号

2024.5

「地域を元気に!!」

紙面案内

- ふれあいグランドゴルフ大会
- 男性料理教室
- 第一回下津井城跡 さくらまつり
- 夏に向けて熱中症にご用心!
熱中症予防のポイント
- しおかぜふれあい食堂のお知らせ

<https://www.shiokaze-group.co.jp/>

発行/社会福祉法人しおかぜ
地域支援事業部
〒711-0927 倉敷市下津井
1482 番地 18
TEL 086-470-4848
FAX 086-479-7675

5月に入り皆様いかがお過ごしでしょうか?大きめの制服、ピカピカのランドセルを背負い緊張しながら登校する小中学校の新1年生たちが登校していく姿を見ると微笑ましく思います。数年前では男の子は黒、女の子は赤のランドセルが主でしたが、今はカラーバリエーション豊富で、刺繍が入っていたりとお洒落でカッコいいランドセルを見かけるようになりました。2年後には小中一貫の義務教育学校となることが発表されましたので、今回のしおかぜだよりタイトル横の下津井写真は中学校までの下の通学路にしてみました。



子供も大人もみんなでワイワイが楽しい。

しおかぜ 食堂 ふれあい

with子育てサロン
こじまるーん



誰でも
無料!

限定
100食
(先着順)

メニュー
カレーライス
ポップコーン

「しもついで」に住むすべての年代の人が集まれる機会があればと思い今回初めて地域食堂を開催することとなりました。地域の中で安心できる居場所づくりを目指していますので、誰でも気軽にお越しください。

令和6年

6月23日 日
11:00 ~ 14:00

会場: しおかぜお台場
駐車場10台



しおかぜ地域支援事業部 担当: 原

倉敷市下津井1丁目387-1
TEL:086-527-8414

下津井のイベント紹介

ふれあいグランドゴルフ大会

3/20に行われましたが、あいにくの天気で、3月の中で一番寒かった日のように思えます☹️雨にも負けず風にも負けずの根性で、多くの方が参加され、寒い中お疲れ様でした！競技の前には下津井駐在所から防犯講和もあり、熱心に聞かれていました。



男性料理教室

3/24に行われましたが、メニューはインドネシア料理で、講師の先生は現地出身の方をお呼びし本格的な料理を作りました。

参加者の中には慣れない手つきの方もいましたが、何とか作り上げることができ、みんなで楽しく頂きました。



🌸第1回下津井城跡 さくらまつり🌸

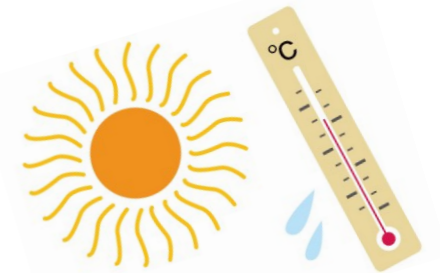
3/31に行われた下津井を考える会 主催のさくらまつりに、しおかせも出店させていただきました。吹上祭りで好評だった牛串と田楽を準備し、いざ出陣。400食ずつ用意し、ちょっと多かったかなと思いましたが、ありがたい事に昼頃には全て完売。参加した職員も短時間で完売したことに對し驚いてしまいました。この誌面を借りて御礼申し上げます。お越し下さりありがとうございました！

当初のさくらの開花予報では30日辺りには満開の予想でしたが、今年は暑かったり寒かったりと急激な温度変化で、当日はまだまだ一部咲き…。当初の桜前線満開予想も予想が外れてしまいましたが、ここは考えを変えて今年は『花より団子』多くの飲食ブースを巡り、ワークショップやステージパフォーマンスを見て楽しむことが出来ました。ここで桜が咲いていたら本当に綺麗だろうと考えながら、数年前に下津井城跡の桜の写真を撮りに行ったことを思い出し、写真を見返したりと懐かしい気持ちになりました。来年は満開のさくらの元でさくら祭りが開催できることを祈っています。



夏に向けて熱中症にご用心！

気象の話になりますが、去年2023年5月の倉敷市の最高気温は31.0℃。最低気温は7.7℃で、年々気温は上昇傾向にあります。季節の変わり目の5月は、最高気温が30度を超え、寒暖差が20度以上ある日があるなど、体にとっては厳しい時期に入ります。特に梅雨入り前で湿度も高くなる日が増えてくると、汗をかくことに慣れていないことで、発汗がスムーズに行かず、熱中症にかかるリスクが高まります。初夏に起こる熱中症の原因のほとんどは、寒暖差に体が慣れていないことがあげられます。自覚症状のない『かくれ熱中症』にならない為にも、涼しいから大丈夫！ではなく、日ごろから予防対策を行う事が大切です。



熱中症予防のポイント

①暑さを避ける、身を守る

室内では

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認

屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

②こまめな水分補給

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう



※熱中症の人を見かけたとき、自力で水が飲めない、意識がない場合は、ためらわず救急車を呼びましょう！

出典：厚生労働省ホームページ