

## 小学校の学校統合に向けた検討協議会発足

6/21(月)に伊賀市役所において、依那古小・神戸小上野南中の関係者、依那古・比自岐・神戸・きじが台の各住民自治協議会から選出された役員が集まり、長年の懸案事項であった上野南部地区の小学校統廃合に向けた「上野南部地区小学校区実施計画検討協議会」が発足しました。

基本的には現在の依那古小学校の施設を利用して新たな小学校を設立～開校する形で今後、協議が進められる事になります。

### 【 依那古内の協議会委員 】

依那古小学校	校長	宮本まゆみ
育友会	会長	高木 友美
いなこ保育園保護者会	会長	西尾 智子
依那古地区住民自治協議会	会長	福井 正倫
〃	幹事	柿本 博美
〃	幹事	西堀 薫
〃	事務局	西 祐治

## 打上げ花火大会のお知らせ

### 依那古ふれあい夏祭り 打上げ花火大会



1. 日時 8月9日(祝) 20時～
2. 場所 下郡・木津川河川敷G

新型コロナウイルスのワクチン接種も段階的に進んではいますが、まだまだ終息には至らずイベント形式の夏祭りは中止となります。

今年の夏祭りは、昨年同様の打上げ花火大会として開催しますので、ご観覧ください。

花火協賛金につきまして、地域の皆様方のご協力をお願いいたします。

## ～手作りミニランタン祭りも開催～

打上げ花火の他に、海外でよく行われているランタン祭りも教育交流部会で計画されています。



海外の様に何千個と言ったランタンを飛ばすわけにはいきませんが、手作りランタンに紐を付け河川敷の夜空に浮かべます。

コロナ感染拡大防止等を考慮しながらの開催になりますが、密にならない方法で準備を進めて、ランタン100個を浮かべる計画ですので小さいお子さんや小学生、また中高生から大人の方まで夏の思い出作りとして是非参加して下さい。

集合時間 ; 18:30 ~  
場所 ; 木津川河川敷グラウンド

## 認知症サポーター養成講座の案内

日時 ; 7月27日(火) 10:00~11:30頃  
場所 ; 依那古地区市民センター 和室  
講師 ; 伊賀市包括支援センター職員他  
内容 ; 認知症の理解と  
認知症の方との関わり方について

高齢化社会において65歳以上の認知症患者は7人に1人、認知症予備軍も含めると4人に1人に認知症の症状が現れると言われていています。

ご家庭や身近な地域の中で認知症と診断される方は年々増えてきています。

認知症を理解し、地域の中で見守り支えていく為に何をすればいいのか、皆さんと一緒に考えてみたいと思います。ご参加をお願いします。

## 夏の交通安全県民運動について

7/11～7/20の10日間、三重県における夏の交通安全県民運動が実施されます。

県下での5月末までの交通事故死者数は20名と昨年同時期に比べて約半減していますが、20名の内13名が高齢者と言う事です。

今一度、意識を高めて安全運転を心掛けて下さい。

### 交通事故発生状況

伊賀警察署管内	6/24時点	昨年比
人身事故	66	18
死者数	2	▲1
負傷者数	83	23
物損事故	1,038	▲30
三重県下	6/24時点	昨年比
人身事故	1,339	▲109
死者数	23	▲19
負傷者数	1,663	▲176
物損事故	22,056	910



# 夏を元気に過ごそう ～熱中症対策～



今年の夏の気温は『平年並みか暑い』という予報が出されています。暑くなると“熱中症”になる危険性が高くなります。“熱中症”は子どもから大人まで誰がかかってもおかしくありません。

特にコロナ禍の今、“マスク着用での熱中症”も気がかりな季節になります。

気温の上昇とともにカラダへの負担は特にシニア世代で顕著になります。その原因として、加齢とともに起こるカラダの変化があげられます。自分のカラダのことを知り、対策を講じて元気に夏を

## 加齢とともに起きるカラダの変化

### カラダの水分量減少

加齢による水分量の減少は、発汗量の低下をまねき、過剰な熱をカラダから放出しにくくなります。



### 飲水量の減少

のどの渇きを感じにくくなることや、排泄への不安などから水分摂取を避けるようになり、カラダに必要な水分量を十分に補えない方が増加します。



### 体温調節機能の低下

ヒトのカラダには体温を一定に保とうとする機能が備わっていますが、加齢による機能低下により、体外に熱が放出されにくいなどの変化が起こります。



シニア世代は加齢とともに起きるカラダの変化により、暑さに対する抵抗力も弱くなります。

## 早めに暑さにカラダを慣れさせ 規則正しい生活を送ることが大切です

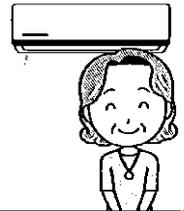
屋外での活動が気持ちいいと感じられる頃から軽く汗をかくような運動をして、少しずつ運動量を増

### 規則正しい生活

- バランスの良い食事  
1日3回規則正しく、栄養バランスを考えて。
- 適度な運動  
日常の中でカラダを動かし、筋力などをキープ。
- 十分な睡眠  
休養に加え、病気への抵抗力を高めるために。

### 暑さを避ける

- エアコンを利用する等、部屋の温度を調整。
- 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整。
- 暑い日や時間帯は無理をしない。
- 涼しい服装にする。
- 急に暑くなった日等は特に注意する。



加えて夏は熱中症対策も鍵になります。

- ◆ 日中の暑い時間帯の外出や運動は控えましょう。
- ◆ 外出時には日傘や帽子など服装にも気を付けましょう。
- ◆ のどが渇いていなくてもこまめな水分補給を行いましょう。

・ 1日に摂る水分量は、1,200ml程度が目安に



## コロナ禍での「巣ごもり熱中症」にもご注意を

外出自粛での「巣ごもり生活」が続くことにより、厚さにカラダを慣らす行動の機会を得ることができずに引き起こされる熱中症を「巣ごもり熱中症」と呼びます。

マスク着用も含めて、これまでにない新しい生活様式の中での熱中症のリスクも高くなります。自分だけの感覚に頼らず、温度計なども活用してクーラーや扇風機も上手に活用しましょう。

今年の夏も屋内外での熱中症の気を付けて 元気な夏を過ごしましょう