

暑い夏を迎える前に 「暑熱順化」をご存知ですか？

人の体は大幅な環境の変化にはついていけず、身体機能のバランスを崩してしまいます。暑熱順化とは、計画的にやや強めの運動を日常に取り入れ、汗をうまくかけるようにするなど、気温の変化に体がついていけるようにすることです。その結果、暑さに対して楽に過ごせるようになり、夏バテや、体のだるさを防ぐことができます。今から夏支度を始めませんか。

日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

ウォーキング・ジョギング (帰宅時に一駅分歩くなど)	サイクリング
ウォーキング 運動目安 30分	ジョギング 運動目安 15分
頻度目安 週5回	運動目安 30分
頻度目安 週3回	適度な運動 (筋トレやストレッチなど 適度に汗をかくもの)
運動目安 30分	頻度目安 週5回～毎日
入浴 (シャワーだけでなく、 湯船に入るもの)	
頻度目安 2日に1回	

暑熱順化できていない(暑さに慣れていない)と熱中症になる危険性が高まります。個人差がありますが、暑熱順化には数日～2週間程度かかります。暑くなる前から運動や入浴で汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

エアコンの試運転を！

「暑くなって、エアコンを動かしてみたら調子が悪い。故障していた。」などという理由で、例年、7月前後にエアコンの点検・修理や取り付け工事が集中する場合があります。近年、全国的に40℃を超える猛暑日が続くこともあり、エアコンが使えないと熱中症の危険があります。安心して快適な夏を迎えるために、早めにエアコンの試運転を行い、異常がないかを確認しましょう。

ひきこもり居場所支援事業

マイスペース南三陸

「あなたが安心して行ける場所」マイスペース南三陸を開設します。開設時間内であれば、いつ来ても、いつ帰っても良い、自由に過ごせる居場所です。スタッフや、参加メンバーと交流してみませんか。

- 日 時 6月14日(金)、28日(金) 午前10時30分～午後3時
- 場 所 生涯学習センター(南三陸町志津川字新井田165-1)
- 対象者 ひきこもりの状態にある義務教育終了後からおおむね50歳までの人
※初めて参加を希望する人は、事前に面接をさせていただきます。
- 参加費 無料
- その他 昼食は各自持参となります。

☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

ひきこもり家族会

ひきこもりなどに悩みを持つ家族が集まり、ひきこもりに関する正しい情報や知識・対応方法を学ぶ場です。同じ悩みを持つご家族同士が安心して自分の気持ちを話せる場となっています。お父さん、お母さんだけでなく、祖父母やご兄弟などのご家族も参加できます。

- 日 時 6月19日(水) 午後2時～3時30分
- 場 所 気仙沼保健福祉事務所(気仙沼保健所)
- 対象者 おおむね18歳以上のひきこもりの人がある家族
- 予約期限 6月14日(金)

初めて参加を希望する人は、現状や困りごとを事前に面接させていただきます。

☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113 気仙沼保健福祉事務所 ☎21-1356



ドキュメンタリー映画 特別上映会

作品1「Forget Me Not (忘れな草)」 作品2「TSUNAMI LADIES (ツナミ・レディーズ)」

- 日時 6月24日(月) 午後6時30分
上映会、監督や出演者のトークイベント
6月25日(火) 午後2時 上映会
- 会場 ラーニングシアター
- 定員 各回40名

希望する人は、南三陸311メモリアルまでご連絡ください。

南三陸町を舞台に撮影された2本のドキュメンタリー作品の特別上映会を行います！

東日本大震災やチリ地震という、大きな自然災害を経験しながらも立ち上がった女性たちの姿を撮影した作品です。24日(月)には、作品の監督やプロデューサーと出演者とのトークイベントも実施！皆さまのご来場をお待ちしています！

展示ギャラリー・みんなの広場 特別企画

「あのときのあの人へ、ありがとう」

- 期間 7月22日(月)まで
- 会場 みんなの広場

東日本大震災という歴史的な大災害を経験しながらも、復興の歩みを確実に進めることができたのは、国内外から寄せられた数えきれないほど多くのボランティア・復興支援のおかげでした。

南三陸311メモリアルでは、私たちの感謝の気持ちが、当時おいでいただいた皆さまに届くことを願いながら、私たちの「ありがとう」を伝える企画展を開催しています。

☆ご協力のお願い

「あの人へ、ありがとう」企画展にて、皆さまが感謝を伝えたい人へのメッセージ・エピソードを随時募集しています。

南三陸311メモリアルで配布している所定の用紙へご記入の上、ご連絡ください。



☎ 一般社団法人南三陸町観光協会 ☎28-9215 (47-2550)

定期開催 みんなの広場企画

みんなでやってみよう！ 防災すごろく「助け合ってご〜！」

- 日時 6月13日(木) 午前10時
- 会場 みんなの広場
- 定員 15名

南三陸町社会福祉協議会様とのコラボ企画！災害に対して必要な備えや、災害時の助け合い＝自分の持っているものが誰かを支える力になること・支え合って乗り越えていくことの大切さを学ぶすごろくワークショップを開催します。

「しづがわ民話の会」の 皆さまによる民話語り

- 日 時 6月20日(木)
 - 場 所 みんなの広場
 - 語り手 仲松敏子さん 高橋洋子さん
- ※今後は、毎月第3木曜日の午前10時、11時に定期開催します。(予定)

お話しいただくのは「神割崎伝説」「眼くの開いた琵琶法師」です。(予定)

「宮城の遠野」といわれるほど、民話が豊富に語り継がれる南三陸町。聞いたことのある地名や場所の由来、なじみ深い土地の思わぬエピソードなど、町内に住んでいる人も新たな発見があるかもしれません。ぜひお立ち寄りください。