



西太美 サロンだより

第32号（令和6年1月1日）

主 催 福祉の里西太美

共 催 西太美そくさい会

開催場所 西太美交流センター

学び、体操、交流で健康寿命をのばしましょう！

体操

—貯筋運動教室—

「筋力アップで健康寿命をのばそう」

講 師 嶋田 壮志 先生
(福光スポーツクラブ)

日 時 1・2月の毎週木曜日

☆1月11日(木)スタート！

午前10時00分～11時00分

参加費 500円（※8回分、お茶付）



学び

—タブレットかふえ—

・スマホやタブレット、パソコンなど
わからないところありませんか？
講師がマンツーマンで教えます

講 師 経田 唯(つねだ ゆい) 先生

日 時 1月18日(木)

午後1時30分～3時30分



サロン

—第8回そくさい会—

「折り紙・ぜんざい会」

新春の縁起物の折り紙や
温かいぜんざいで楽しみましょう

講 師 辻 孝子 さん

日 時 1月25日(木)

午後1時30分～3時00分



交流

—石楠花の会—

「新年会」

日 時 1月19日(金)

午前11時00分～午後3時00分

対象者 石楠花の会員

新規会員募集中！

毎月第3金曜に、講話、手芸などを楽しみます



◆ 脳トレコーナー 「47都道府県クイズ」 ◆

今回は小学生ゲーム(4年生)です。保護者の方と一緒に考えてみてください。

①北海道に次いで面積が大きい県はどこでしょうか？

②面積が一番小さな県と人口密度が一番小さな都道府県はどこでしょうか？

③日本で最も米の生産が多い都道府県はどこでしょうか？

④日本で一番長い川はどこでしょうか？

⑤日本で最も南にある都道府県はどこでしょうか？

⑥日本で島の数が多い都道府県はどこでしょうか？

⑦島という漢字がつく都道府県を5つ答えなさい。

⑧山という漢字がつく都道府県を6つ答えなさい。

⑨海に面していない内陸県を8つ答えてください。

⑩ひらがなで書いた時2文字になる都道府県を6つ答えてください。



各教室とも送迎あります。希望される方は、交流センターまでお申し込みください



【お申込み・お問合せ先】 西太美交流センター（平日 9:00～17:00）

TEL・FAX 0763-55-1126

メール nishifutomi.kmn@gmail.com

脳トレの答え ①岩手県 ②香川県、北海道 ③新潟県 ④信濃川 ⑤東京都 ⑥長崎県 ⑦鹿児島・徳島・島根・広島・福島

⑧富山・山形・山梨・和歌山・岡山・山口 ⑨埼玉・栃木・群馬・山梨・長野・岐阜・奈良・滋賀 ⑩さが・しが・なら・みえ・ぎふ・ちば

冬は特にご注意！！

「ヒートショック」を防ぎましょう



○ヒートショックとは



暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度の変化によって血圧が上下に大きく変動することをきっかけにして起こる健康被害のことです。

失神や不整脈を起こしたり、急死に至ることもあり、気温の下がる冬場は特に危険です。

○入浴時は特に注意



体全体が露出する入浴時はヒートショックが起こりやすくなります。

寒い脱衣場で衣服を脱ぐと、急激に体表面の温度が下がり、血圧は急激に低下します。この急激な血圧変動が失神を起こす原因の一つで、浴槽内で溺れて亡くなる典型例と言えます。

外気温が低くなる冬場は入浴中に心肺停止となる人が夏場の約10倍にもなります。

○入浴時の温度管理に注意しましょう



シャワーを
活用した
お湯はり

脱衣所や浴
室、トイレへの
暖房器具の設
置や断熱改修



食事直後・飲
酒時の入浴
を控える

入浴時の
ヒートショック
を防ぐ6つの
ポイント

湯温設定
41℃以下



一人での入
浴を控える

夕食前・日没
前の入浴

