

東日本大震災

名古屋って、あったかくて
いいまちだなあ。

寄り添い、ゆっくりと、
でも全力で応援します。



被災者支援ボランティアセンターなごやお知らせ

平成29年8月1日発行 (第85号)

本お知らせは、名古屋市に避難されてきた方に役立つ情報をお伝えするため、毎月1日に発行しています。みなさんのご意見・ご感想をお待ちしています。

発行：東日本大震災被災者支援ボランティアセンターなごや
〒462-8558 名古屋市北区清水4-17-1 5階
名古屋市社会福祉協議会 ボランティアセンター内
電話：070-5587-7153(平日9~17時)
FAX：052-917-0702
Eメール shien-vc@nagoya-shakyo.or.jp



毎日30℃を超える暑い真夏日が続きますが、体調を崩さず、元気にお過ごしでしょうか？
夏風邪は長引くとよく言われます。これは、夏風邪の原因であるウイルスがお腹の中で増殖し、ただでさえ、体力の低下や食欲不振を起こしやすい時期で、体外への排出が冬の風邪より遅いからとも言われています。
夏風邪予防は、日ごろからの免疫力を高めることが大切！睡眠や栄養を十分取って体力アップを！



「かくれ脱水」にご注意を！



人間の身体は、大人で60%ほどが水と電解質でできている水分(体液)です。その体液は、必要な栄養素や酸素、不要な老廃物を運んだり、体温調節や恒常性を維持するという大きな役割があります。

この体液が失われると「脱水症」という症状になります。ただ、脱水にも種類があり、水分を多く失うと、集中力の低下や食欲不振が見られ、電解質を多く失うと、足がつったり、しびれや脱力が見られるなど症状も異なるそうです。また、炎天下の野外でのみ起こる症状ではなく、屋内や車の中などでも起こります。

ただ、脱水症はいきなりなる訳ではありません。症状が出ていない「かくれ脱水」の段階で対策を取る必要があります。症状のないものを予防するのは難しいよ!と思うかも知れませんが、基本的には、規則正しい生活、3食きちんと取って、睡眠時間を確保し、仕事や運動の間に適度な休憩を取ることが大切だと言うことです。分かっているけど、やっぱり難しいよ!という方は、水分やナトリウムなど入ったスポーツドリンクや経口補水液などを意識して取るようにしましょう。何とかこの暑い夏を一緒に乗り切りましょう!

心はパリ ~落葉のコンチェルト~

宮城県出身のポエムピアニスト 錦城 まりさんが出演されるコンサートが、この秋に開催されます。スペシャルゲストにフランスのピアニストらを迎え、第1部は、錦城まりさんの演奏、第2部はシャンソン歌手の西山伊佐子さんが演奏します。

日時：平成29年10月13日(金) 18:00開場 18:30開演

会場：アートピアホール ※ 地下鉄名城線「矢場町」駅から徒歩5分

(名古屋市中区栄三丁目18-1 ナディアパーク内 デザインセンタービル11階)



錦城まりさんの、東日本大震災で被災された方のお役に立ちたいと強い希望で、昨年に引き続き、コンサートにご招待いただきました。この秋に皆さまに贈る楽しく素敵なおコンサート。先着でご案内しますので、ご興味のある方は、センターまでお早めにお申し込みください。

申込先：9月29日(金)までに、センター(070-5587-7153)または上記Eメールアドレスまでお申し込みください。

次回のお茶っサロンは、

日時：平成29年12月23日(土) 10:30~ (受付:10:00頃~)

会場：東区在宅サービスセンター (東区泉2-28-5 高岳げんき館)



毎年恒例の
餅つきです!