

なかなかカラッ！としないお天気が続いていますが、梅雨が明けて太陽がきらきらするのもちょっとキツイですね(^_^) 湿度が高いからといっても、水分はこまめに取ったほうがよさそうです。暑いと、あっさりした食べ物で食事を済ませてしまいがちですが、タンパク質もお忘れなく♪ “手作りイオン水”の作り方も参考にして、健康に過ごしてくださいね(^o^)(清)

熱中症の症状と対応

重要度	症状	対応
軽症	【脱水症状が出ている】 めまいや立ちくらみ。筋肉痛やこむら返り。 汗をふいてもふいても出てくる。	涼しい、風通しの良い場所に移す。 安静にして体を冷やす。 水分・塩分・糖분을補給する。 (経口補水液などを利用)
中等症	【高体温が脳に影響】 頭痛・吐き気がしたり、実際に吐く。 体がだるい(倦怠感・虚脱感)。	軽症と同じ対応を継続 誰かが必ずそばで見守る。 症状が改善しなければ病院に連れて行く。
重症	【高体温が悪化、臓器障害】 意識がない。体温が高い。まっすぐ歩けない。 ひきつけやけいれんを起こす。	軽・中等症の対応を継続 すぐに救急車を呼び、病院へ移す。

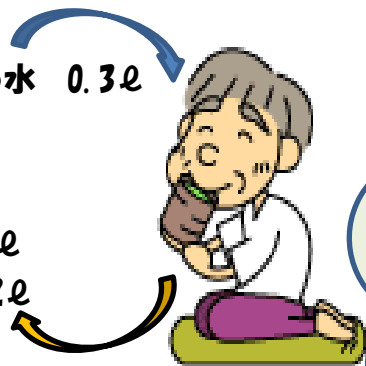
IN 食事 1.0ℓ

体内で作られる水 0.3ℓ

飲み水 1.2ℓ

OUT 尿・便 1.3ℓ

呼吸や汗 1.2ℓ



※食事以外に、1日に、1.2ℓ飲むと良いようです♪

手作り♪イオン水の作り方

- ・水 1 ℓ
- ・砂糖 40g(大さじ4と 1/2)
- ・塩 3g(小さじ 1/2)

お好みで、レモン果汁
などを☆



「初めの一步、集つ会」リポ^oート

7/15(月)海の日、ワクワク料理教室のあとに続いて、原子力損害賠償請求に関するわかり易い説明・相談会が、鶴岡市の弁護士さん2名と参加者6名で行われました。

避難区域内・区域外(自主避難)の方が参加されて、自己紹介をしながら避難の状況や今の生活について話した後、弁護士さんより頂いた資料をもとに、原発事故があったために増えた支出・減った収入・受けた精神的損害について思い当たるものの想起、原発事故以前の生活と今の生活との(原発事故による)変化、支援制度を利用して弁護士費用を低くおさえる方法 …など、質問・方法案などが話し合われました。

原子力損害賠償は、福島県の方だけと思われがちですが、宮城県でも線量が高い地域があり、損害賠償の相談会に参加し、請求を検討している宮城県の方もいます。

今後も、避難者の皆様のご要望により日付や時間を調整して、弁護士の先生に来て頂こうと思っておりますので、ご希望日や疑問をお気軽にお知らせくださいね。

*編集・発行 鶴岡市社会福祉協議会(大震災等支援活動推進事業)

ホームページ <http://www.shk01.jp/>

内容のお問い合わせは 0235-24-0053 または kyouko-siga@shk01.jp(担当:志賀・清水)wanpaz



【8・9月の予定】

3	土	温海温泉せせらぎの能 17:45～ 週末寺子屋 in 鶴岡(ここ♥ふる3階) 午前:小学生、午後:中学生・高校生
4	日	週末寺子屋 in 鶴岡(ここ♥ふる3階) 午前:中学生・高校生
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	健康無料相談(老人福祉センター) 13:30～15:30(60歳以上の方対象) 南相馬市職員と避難者の懇談会 14:00～ (酒田市総合文化センター)
9	金	法律無料相談(山形県弁護士会) 16:00～18:00(要予約) 申込:山形法律相談センター023-635-3648 会場:鶴岡法律相談センター(鶴岡産業会館3階) 編み物教室(宝田住宅・集会所)9:00～11:00
10	土	「みんな違って、みんないい…みんな一緒!」 vol.4「和～紡ぐおもい～」開場9:50～(終了16:30) 庄内町文化創造館「響ホール」 ミュージカル「ハッピーバースデー」13:30開場 鶴岡市文化会館(馬場町11-60)※避難者招待
11	日	
12	月	
13	火	※庄内地方避難者相談会はお休みです。
14	水	庄内大祭(宵祭)
15	木	健康無料相談(老人福祉センター) 庄内大祭(本祭)
16	金	法律無料相談(山形県弁護士会) 編み物教室(宝田住宅・集会所)9:00～11:00
17	土	赤川花火大会
18	日	
19	月	
20	火	
21	水	
22	木	健康無料相談(老人福祉センター)
23	金	法律無料相談(山形県弁護士会) 編み物教室(宝田住宅・集会所)9:00～11:00
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	庄内地方避難者相談会 11:00～15:00 市役所6階大会議室西*自由来所型の相談会
28	水	
29	木	健康無料相談(老人福祉センター)
30	金	法律無料相談(山形県弁護士会) 編み物教室(宝田住宅・集会所)9:00～11:00
31	土	
9/1	日	つるおか思い出の歌 愛唱会発表会
2	月	
3	火	
4	水	
5	木	健康無料相談(老人福祉センター)
6	金	法律無料相談(山形県弁護士会) 編み物教室(宝田住宅・集会所)9:00～11:00
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	庄内地方避難者相談会 11:00～15:00 市役所6階大会議室西*自由来所型の相談会
11	水	
12	木	健康無料相談(老人福祉センター)

地域の文化

温海温泉野外能楽「せせらぎの能」

8月3日(土)17:45～21:00 あつみ温泉・温海川特設舞台



あつみ温泉街を流れる、清流「温海川」の特設舞台上で、榊引地域の「黒川能」と温海地域の「山戸能」が共演！オープニングイベントとして湯田川神楽、高坂・薬師神社獅子舞が出演予定です。鶴岡に根差す伝統文化をたっぷり堪能できる機会です。(15:00～アトラクションとして、あつみ保育園鼓隊、鶴岡中央高校天魄太鼓も出演します！)

交通：日本海東北自動車道「あつみIC」より車5分
JRあつみ温泉駅よりバス7分
駐車場：有り。(誘導員に従って下さい)
料金：事前予約の一部有料観覧席1,000円(1ドリンク付150席) ※無料観覧席もあります！

黒川能とは…旧榊引町黒川地区にある春日神社の神事能として氏子たちの手によって500年以上前から伝承。昭和51年国の重要無形民俗文化財指定。

山戸能とは…旧温海町の山五十川地区の全戸が古典芸能保存会の会員となり、山戸能と山五十川歌舞伎の二つの民俗芸能を継承してきた。発祥ははっきりしないが、貞観8年(866年頃)という説もある。昭和39年山形県の無形民俗文化財に指定。

被災地情報

南相馬市職員と県外避難者の懇談会

8月8日(木)14:00～ 酒田市総合文化センター(酒田市中央西町2-59)

長引く避難生活をおくる南相馬市民の方の不安や心配を解消するために、南相馬市職員が山形県内各地で懇談会を開催します。庄内地方では酒田市会場で開催予定です。除染計画や復興計画の進め方等に関する意見交換、避難生活や帰還に向けての各種要望等を地元の職員に聞いてもらえる機会となります。地域医療担当理事はじめ3人の職員が来場する予定ですので、医療や介護などの現状について聞けます。**事前申込み不要**ですので、お気軽にご来場ください！懇談会の問い合わせ：0244-24-5223 南相馬市 復興企画部 企画課



避難者招待

市民参加型ミュージカル「ハッピーバースデー～命かがやく瞬間～」

8月10日(土)開場13:30 上演14:00～16:05 鶴岡市文化会館(馬場町11-60)



150万部のベストセラー小説の舞台化ミュージカル！昨年に続き、避難者の方をご招待致します。ご希望の方は招待券を差し上げます。**※受取りの時間がない方は避難者支援だよりを持参して受付でお申込みすることもできます。**
お申込み・問い合わせ：0235-24-0053 相談員(清水・志賀)

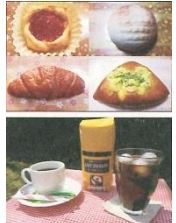
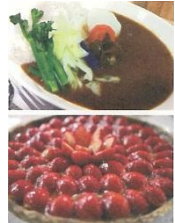
地域交流

「みんな違って、みんないい…みんな一緒! vol.4」和～紡ぐおもい～

8月10日(土)開場9:50 イベントスタート10:00～(全体終了16:30)

庄内町文化創造館「響ホール」(東田川郡庄内町余目字仲谷地280)

住み慣れた地域社会で、健常者も障がいがある人も区別なく生活していく。どんな人でも楽しい空間を楽しみながら、歌やダンスを体感し、感動を共有することができる大きなイベントです！(昨年の「みんな違って～vol.3」は「24年度輝けやまがた若者大賞」を受賞しました！)今回のスペシャルゲストは**女流書家 金澤翔子さん**。NHK大河ドラマの題字なども担当されたので、それと知らずに金澤さんの作品を目にしている方も多いかもかもしれませんね(*^_^*) 書道パフォーマンスも披露される予定ですので、ぜひご来場ください!! **入場料・前売:大人1,000円 学生(小・中・高)500円 ※幼児無料**



小ホール	10:30～12:30	パフォーマンス(歌、音楽、ダンス)
大ホール	13:00～13:50	映画「ピュアにダンスⅣ～田中家の7年～」 結婚はできると言っていた…。
	14:00～14:15	金澤翔子 書道パフォーマンス
	14:15～14:45	金澤泰子(書家・翔子さんの母)講演会
	14:45～16:00	シンポジウム「障がいを持っていても安心して暮らせる環境づくり」(当事者と家族が語る生の声!初の試み)
体験(2階)		織もの体験、整体(無痛療法)、ゆかたの帯結び体験、子どもの遊びコーナー、うちわ作り&紋じり遊び
バザール		飲食ブース、障がい者サービス事業所ブース、フェアトレードブース