



こんにちは(わ)だより

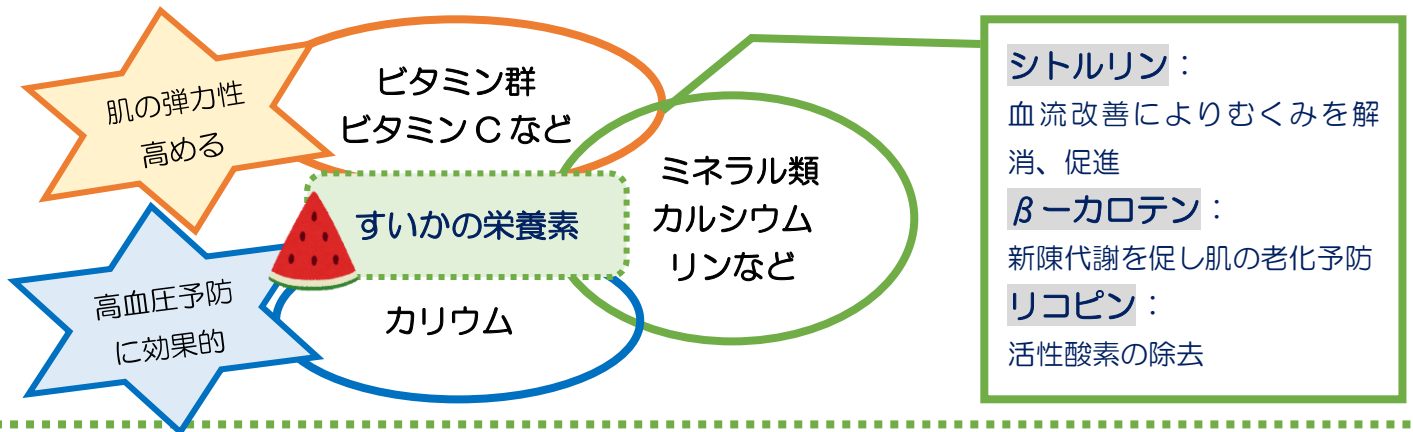
109号

夏本番を控え「こまめな水分補給」「体を冷やしすぎない」など、熱中症・暑さ対策の話題が頻繁に聞かれるようになりました。特に今年は、猛暑の予報が出ており注意が必要です。大量に汗をかき消耗した身体に、屋内外の温度差や冷房の効きすぎは、体調を崩す原因になります。日々のちょっとした習慣に目を向け、丁寧に生活することにより、健康に過ごすきっかけを考えてみてはいかがでしょうか？

夏の風物詩 すいかを食べましょう



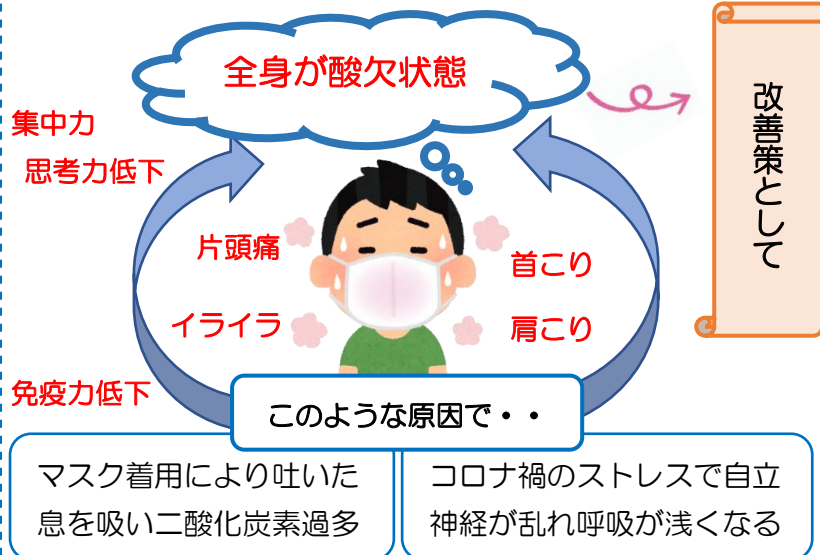
すいかは90%前後が水分でできています。そのうち糖分は6~8%です。1日の適量は200グラム。おいしさを最大限に感じる最適温度は15℃！冷やしすぎを避けて、冷蔵庫から出して少し置いたくらいがおすすめです。



マスク生活で口呼吸になっていませんか？

～酸欠状態を改善する呼吸習慣を身に付けよう～

さまざまな外敵から身を守る手助けをしてくれるマスクですが、呼吸にとっては障害（酸欠状態）となる場合もあります。



横隔膜呼吸を心がけましょう

1対2の呼吸法

- 3秒かけて鼻から吸い
- 6秒かけて口から吐く

マスクを外して行います。お腹を凹ませながら吸ったときの倍の時間をかけて口からゆっくり吐きましょう。空気を全て吐き切ったら横隔膜を広げるよう意識して吸います。

令和4年
8月1日
から

酒田市乗合タクシー（デマンドタクシー）の 運行内容が変わります！



酒田市乗合タクシー（デマンドタクシー）は、指定の地区（対象地域）にお住まいの方で、お一人で乗り降り出来る方であれば、どなたでもご利用いただけます。利用目的は問いません。令和4年8月1日からは対象地域・指定乗降場所が増えて、運行内容がより便利に変わります。市街地までの気軽なお出かけ手段として、利用方法を紹介します。

1

酒田市役所へ登録
利用するには必ず事前登録が必要です。家族や知人でも登録のない人は乗車できません。事前登録は1回すれば大丈夫です。
お問い合わせ：市役所 都市デザイン課

2

予約受付センターへ電話予約
予約は利用予定2週間前から運行時刻の2時間前までです。
受付時間は午前7時30分～午後5時で土・日・祝日は休みです。
（往復予約がおススメ）

3

対象地域の方のご自宅へ迎車
デマンドタクシーは最大4人までの乗合利用です。当日の人数により出発時間が変わりますので、到着時間に余裕をもって利用ください。

4

乗車1回 片道500円です
運転経歴証明書や障がい者手帳がある場合、乗務員に提示で100円の割引。現金とほっとふくし券・酒田市乗合バス回数券が使えます。



対象地区

新堀、東平田、北平田、南遊佐地区
広野、中平田、西荒瀬、本楯、上田、松山地区
*すべての地区で平日運行します。



令和4年8月1日
から追加！

追加対象地域

浜中、黒森、十坂、八幡、平田地区

追加乗降場所

高見台、あきほ橋、富士見町
2丁目、錦町4丁目北

指定乗降場所



日本海総合病院
・酒田リハビリ病院
・中町 旧清水屋前
・酒田駅前ミライニ
・文化センター正面
・東中野の口・亀ヶ崎6丁目
・ゆたか1丁目・大町溝前
・旭新町・亀ヶ崎小学校
・東泉町2丁目（現在12ヶ所）



対象地区外の方は「るんるんバス」をご利用下さい



「るんるんバス」も令和4年8月1日から運行内容が変わります！

詳しくは、酒田市ホームページまたは酒田市企画部都市デザイン課地域公共交通係へ
電話：0234-26-6482

お問い合わせ先

酒田市地域福祉センター内 酒田市社会福祉協議会

酒田市新橋2丁目1-19（避難者生活支援相談員：伊藤◎・大瀧◎） 電話・窓口は平日8:30～17:15まで

TEL:0234-23-5765 FAX:0234-24-6299 E-mail:konnichiwa@sakata-shakyo.or.jp