

わたし流、
やさしまの暮らし。

「豊かなまち、高島」
佐野 誠二さん 一家



佐野さんが撮影した
お気に入りショット



たかしまへ移住（I・J・Uターン）された方に、インタビュー！

高島への移住は5年前から考えていて、コロナ禍をきっかけに会社を退職し移住を実現させました。仕事も暮らしもゼロからだったので不安もありましたが、地域の方をはじめ皆さんの助けのおかげでとても充実した日々を送れています。

満天の星空、季節感ある山並み、一面の田園風景、カエルの大合唱、図鑑で見る清流の生き物たち…あぁなんて豊かなんだろうといつも感じています。小学生と保育園の息子たちも毎日のびのび楽しそうに過ごしていますし、憧れだった「子どもと一緒に庭キャンプと焚き火」も実現できて、とても幸せです。

これからも高島で等身大の暮らしを送っていきたいです。

あしん♡元気生活

☎ 地域包括支援課 (地域包括支援センター) ☎ (25) 8150
FAX (25) 8054

介護予防に
取り組んでいますか？

あなたが目指すのはどれ？

いくつになっても元気で自立した生活を続けることができるよう、転倒予防のための筋力訓練や日常生活動作の訓練などを行う教室を実施しています。



教室のようす

集中的に運動して、
さらに元気になりたい！

外出の機会をつくって、
生活を楽しみたい！

足腰が弱ってきたので
運動したい！

元気づくりカレッジ

- ▼今津 B & G 海洋センター 7月中旬開始
- ▼高島 B & G 海洋センター 8月中旬開始
- ▼両施設ともに送迎なし

- 軽体操、水中運動
- コグニサイズ（認知症予防運動プログラム）など

生活機能向上教室

- ▼週1回、1日コース
- ▼送迎あり

- 日常生活動作訓練
- 創作活動
- 他者交流 など

※市内在住の65歳以上の方が対象です。
※各教室の重複利用はできません。
※利用料金や対象など各教室で異なります。

運動機能向上教室

- ▼週1回、半日コース
- ▼送迎あり

- トレーニングマシーン等を使用した運動
- 高島あしたの体操 など

熱中症予防 五箇条

其の一、暑さを避けましょう

涼しい服装をし、日傘や帽子で直射日光を避けましょう。少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動しましょう。



其の二、こまめに水分を補給しましょう

のどが渇いていなくてもこまめに水分をとりましょう。「1時間ごとにコップ一杯」を目安に、起床後や入浴前後には追加で水分を補給しましょう。ただし、カフェインを含むものや、アルコールは利尿作用があるため、水分補給にはおすすりできません。



其の三、暑さに備えた「からだづくり」をしましょう

日ごろから無理のない範囲でウォーキングや運動など汗をかく習慣を身につけておくことで熱中症になりにくくなります。また、「体温測定」と「健康チェック」を習慣づけましょう。



其の四、エアコン使用中もこまめに換気をしましょう

一般的な家庭用エアコンは室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません。窓やドアなどを開けたり、扇風機や換気扇を併用したり、1時間ごとに換気をしましょう。



其の五、適切にマスクを着用しましょう

屋外で人と2m以上離れているときはマスクをはずしましょう。また、マスク着用時には、激しい運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分を補給しましょう。



熱中症は、夏の強い日差しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、身体が暑さに慣れていない梅雨明けの時期にも起こります。また、新型コロナウイルス

ス感染拡大防止のためマスクを着用することにより、熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になったりして、熱中症になるリスクが高まります。

「熱中症予防」と「感染症予防」を両立させましょう。特に、高齢者の方は熱中症になりやすいため周囲の方からも積極的な声かけをし、みんなで予防していきましょう。

♡全血献血（400ml）♡

▼対象者 | 17歳～69歳の男性または18歳～69歳の女性で男女とも体重が50kg以上の方（初めての方は、64歳まで）
※服薬中、妊娠中の方などは、献血をご遠慮していただく場合があります。

♡献血の予定♡

▼日時 | 8月20日（金）
① 10時～11時30分 ② 12時30分～15時
▼会場 | 新旭保健センター



献血とは、病気の治療や手術などで輸血を必要とする患者さんのために、健康な人が自らの血液を無償で提供するボランティアです。輸血に必要な血液を確保するために、献血のご協力をお願いします。

7月は「愛の血液
助け合い運動」月間