

渋川地区いきいきフェスタ2023

いきいきフェスタは、地域の医療・看護・介護の専門職と渋川市・榛東村・吉岡町が「地域の住民の健康寿命を延ばす」をきっかけづくりにと2017年から始まりました。今年6月25日（日曜日）に開催され、榛東村の介護予防サポーターさんに「脳トレ」「しんとう音頭体操」「ぐんまゆったり体操」などを地域の住民の方々の前で行っていただきました。参加した住民の方から「楽しく運動できた」という言葉をいただきました。

介護予防教室「はつらつ教室」で活動しています。一緒に体操しませんか？



榛東村地域包括支援センター（保健相談センター内）

〒370-3503 榛東村新井793-2

電話（直通）

0279-25-8441

*緊急時24時間対応



熱中症を予防して夏を乗り切ろう

ココがポイント!

のどが渴いていなくても

こまめに水分補給をしましょう

*大量に汗をかいたときは、塩分も忘れずにとりましょう

ココがポイント!

エアコン使用中も

こまめに換気をしましょう

*エアコンを止める必要はありません
・扇風機や換気扇を併用する

ココがポイント!

涼しく過ごす工夫をする

*ゆったりした涼しい服装や、外出時は、
帽子や日傘を活用しましょう



経口補水液の作り方

水 500ml



+

砂糖 20g

(ペットボトルキャップ
すりきり4杯)



+

塩 1.5g

(キャップ1/3杯)



*「経口補水液」とは、水に電解質と糖質をバランスよく配合した飲み物です。普段から水代わりに飲んでしまうと塩分をとり過ぎてしまうため、熱中症による脱水症が疑われる時に飲んでください



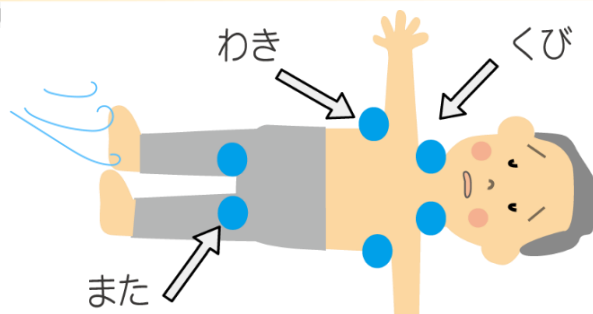
熱中症の応急手当

日陰や涼しい場所に移動

うちわや扇風機で風をあてる

動脈の通る部分を冷やすと効果的

経口補水液など水分補給(ただし、嘔吐・意識障害がある場合は行わない)



回 覧

○農業委員会からのお知らせです。

農地相談・農業者年金相談会の開催について 「～農業委員会が相談をお受けします。～」

農業委員会では、農地に関する相談や農業者年金に関する相談会を下記のとおり開催します。相談がある方は、お気軽にお越しくください。

記

1 と き 8月18日（金）
9月20日（水）

午後1時30分から3時まで

2 と ころ 榛東村役場
3階 302会議室
(役場庁舎正面向かって左側入口からエレベータをご利用ください。)

3 相談内容 農地の貸し借り、農地転用
農業者年金 等

問い合わせ先 農業委員会事務局
TEL 0279-26-2585

農地の管理をお願いします!!

◎所有されている農地は適切に管理してください。

雑草等が繁茂すると、「隣接地との問題発生」、「産業廃棄物の不法投棄」、「病虫害の発生」、「有害鳥獣の潜伏・繁殖」、「隣接する道・水路の機能低下」、「景観の悪化」、「枯れ草による野火火災の発生」等、様々な問題が発生する恐れがあります。

回 覧

令和5年度 榛東村中央公民館 生涯学習講座 『初めてのウクレレ』 受講生を募集します

日 時 令和5年 **9** 月 **9** 日 (土) **9** 月 **16** 日 (土)
 **9** 月 **30** 日 (土) **10** 月 **7** 日 (土)
10 月 **14** 日 (土)
午前11時 ~ 12時まで

場 所 榛東村中央公民館 「講義室」

対 象 者 榛東村在住者

募集定員 先着 **15** 名

参 加 費 無料

持 ち 物 筆記用具 (ウクレレはお貸しします)

申込日時 **8** 月 **10** 日 (木) から **8** 月 **25** 日 (金)

受付時間 午前8時30分~午後5時 (休館日を除く)

申込方法 中央公民館に電話または直接申し込んでください。

ただし、定員になり次第締め切りとさせていただきます。

お問合せ 榛東村中央公民館 電話 0279-54-2573

FAX 0279-54-8226