

令和4年8月8日

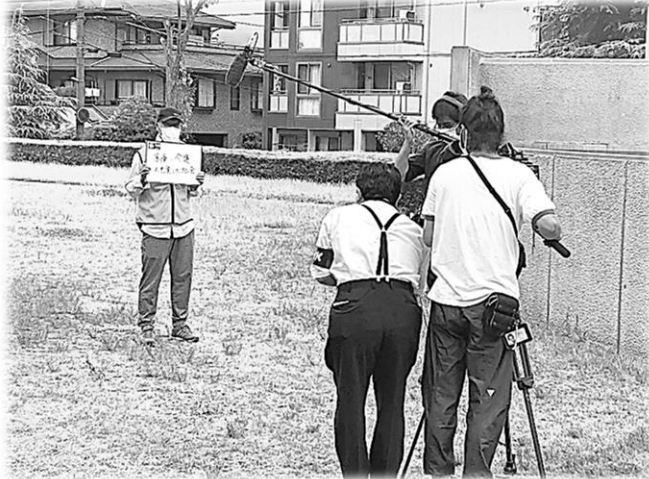
【大宮地域班 ～なら100年会館周辺清掃活動～ 6月19日(日)】

大宮地域班では、毎年、なら100年会館の清掃を定期的に行っています。6月に行われた清掃活動が、NHK奈良「ならナビ」で放送されました。

暑い時期ではありますが、24人のメンバーが仲間と共に、1時間汗を流して頑張りました。奈良市の中心地でもある大宮地区は、たくさんの会員さんが地域班活動に参加されています。



皆さん、感染・暑さ対策をしっかりされて参加されました



NHK奈良の取材に協力してくださいました



↑動画へアクセス
(7月6日放送分)

放送動画は、「ならナビ」のホームページでも紹介されています



奈良市シルバー人材センターのみなさん



清掃の様子を撮影してもらいました

【椿井・済美・済美南地域班 ～伝香寺清掃活動～ 7月17日(日)】

椿井・済美・済美南地域班では、毎年、地元 伝香寺の境内の清掃活動を行っています。

途中、西山副住職から、お寺の歴史や市内社寺のお話を聞きながら、楽しく作業しました。

また、場所を借りて地域班・お手軽利用サービス等の意見交換も行い、充実した時間となりました。



お寺の前の歩道もきれいにしてくださいました



隣接した幼稚園の園庭も協力し合って作業しました



広い境内を皆さんで丁寧に作業してくださいました

【平城・平城西・西大寺北地域班
～秋篠寺清掃活動～ 5月28日(土)】

平城・平城西・西大寺北地域班では、毎年、秋篠寺の清掃を合同で行っています。

ボランティア終了後、秋篠寺の秘仏に纏わる説法を聞かせて頂き、参加された方は清々しい気持ちで作業を終了する事ができました。

安全就業！ 熱中症に注意してください

熱中症と感じたら、
就業をストップしてください

全国的に熱中症警戒アラートが発令されるなど危険な暑さが続いています。
当センターでも意識を失い救急搬送された方、体調不良で熱中症と診断される方が増えています。
屋外で十分な距離が確保できる時はマスクの必要はありません。冷却グッズの使用など各自で工夫して熱中症を予防しましょう。

熱中症による搬送人員の半数以上が65歳以上です
～思い当たることはありませんか？～

- ・こまめに水分を取っていますか？
 - ・エアコンを上手に使っていますか？
 - ・暑さに強いから大丈夫・部屋の中なら大丈夫だと思っていないですか？
- 熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です！



奈良市の熱中症に関する
詳しい情報

暑さをさけてください！



- 外出時はなるべく日陰を歩き、日傘をさしたり、帽子をかぶりましょう
- 日陰など涼しい場所、施設を利用しましょう

いつも以上に、こまめな水分補給をしましょう！



- のどの渴きを感じる前に水分を補給しましょう
- 大量の汗をかいた時は、塩分も忘れずに

エアコンなどで空調管理をしましょう！



- 室内でも昼夜を問わず、エアコンなどで室温を調整し、こまめに換気しましょう

日頃から体調管理しましょう！



- 栄養バランスの良い食事と体力づくりを心がけましょう
- 毎日の体温測定と健康チェックも忘れずに

熱中症警戒アラート発表時はなるべく外出を控えましょう！

- LINE をされている方は、右の QR コードを読み取り友達追加すると、環境省の LINE 公式アカウントで確認できます



こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

軽

めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない



中

頭痛
吐き気
体がだるい(倦怠感)
虚脱感



重

意識がない
けいれん
高い体温である
呼びかけに対し返事がおかしい
まっすぐに歩けない、走れない



熱中症を疑ったとき

- ①涼しい日陰やクーラーの効いた室内などへ移動する
 - ②衣類をゆるめて休む
 - ③身体を冷やす
首、腋の下、腿の付け根を集中的に氷水で冷やす
 - ④水分を補給する
このとき、水分だけでなく0.1%程度の塩水やスポーツドリンクを何回にも分けて補給する。
- 水分を自力で摂取できなければ救急車を要請する。

すぐに救急隊を要請



高齢者や幼児は特に注意！

※救急隊を待つ間、涼しい場所へ移動し体を冷やす