



## 山際町会だより

No.22 令和7年5月末号

\*\*\*\*\*  
 このごろ「暑熱順化」(しよねつじゅんか)という言葉をよく耳にするようになりました。  
 これは、体が暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まってしまうことから  
 本格的に暑くなる前に、体を暑さに順応させる(汗をかける体に整える)ことだそうです。  
 特に高齢の方は、体温調節機能が低下し、体に熱がこもりやすくなります。また暑さ  
 寒さを感じにくくなり、体調の変化に気づきにくいことがあります。  
 新たに運動を始めるのは抵抗がある・・・という場合は、散歩や買い物などの外出を  
 利用して少し長めに歩くなど体を意識的に動かす、入浴はシャワーでなく湯船にゆっ  
 くりとつかって汗をかくなど、日常生活で行っていることをうまく利用しましょう。  
 水分補給・こまめな休憩も どうぞお忘れなく。

### 【🌸文化福祉部より】

- ・「いきいき ももりん体操」で 一緒に「暑熱順化」しませんか？
- ・ももりん体操とは福島市が考案した介護予防体操で、ストレッチ体操、筋力アップ  
体操など、先生のお手本の動きをテレビ画面を見ながら体を動かします。
- ・高齢の方、体力に自信のない方でも 無理なく楽しくおこなえます。

- ◆活 動 日 毎週木曜日 10時～(40分程度)
- ◆会 場 山際町会集会所
- ◆参加方法 申し込みは要りません いつから始めても OK!  
休んでも OK! 見学も大歓迎! **男性も大募集中!**



### 【😊青少年育成部より】

- ・「山際子ども会」は、様々な活動を通して親睦を深めることを第一の目的として、子ども  
も親も楽しんで参加できるような行事を行っています。恒例の秋祭りもありますよ!
- ・仕事を持つ家庭が多いので、行事の運営はみんなで協力しながら無理なく分担して  
楽しく進めています。入会希望の方、話を聞いてみたい方、随時受け付けていますので  
ご連絡ください。



子育てを卒業した世代の皆様からも、子どもたちの  
見守り、応援をいただければとても心強いです!

◆春の全市一斉清掃 6月1日(日) 6:30～ 各班で 割当て区域内をきれいにしましょう!

当日、都合で参加できない方は、前日までに自宅周辺の除草にご協力いただけると、班の皆さん  
もたいへん助かります。ただし、病気や体調不良の方は、くれぐれも無理をしないでください。