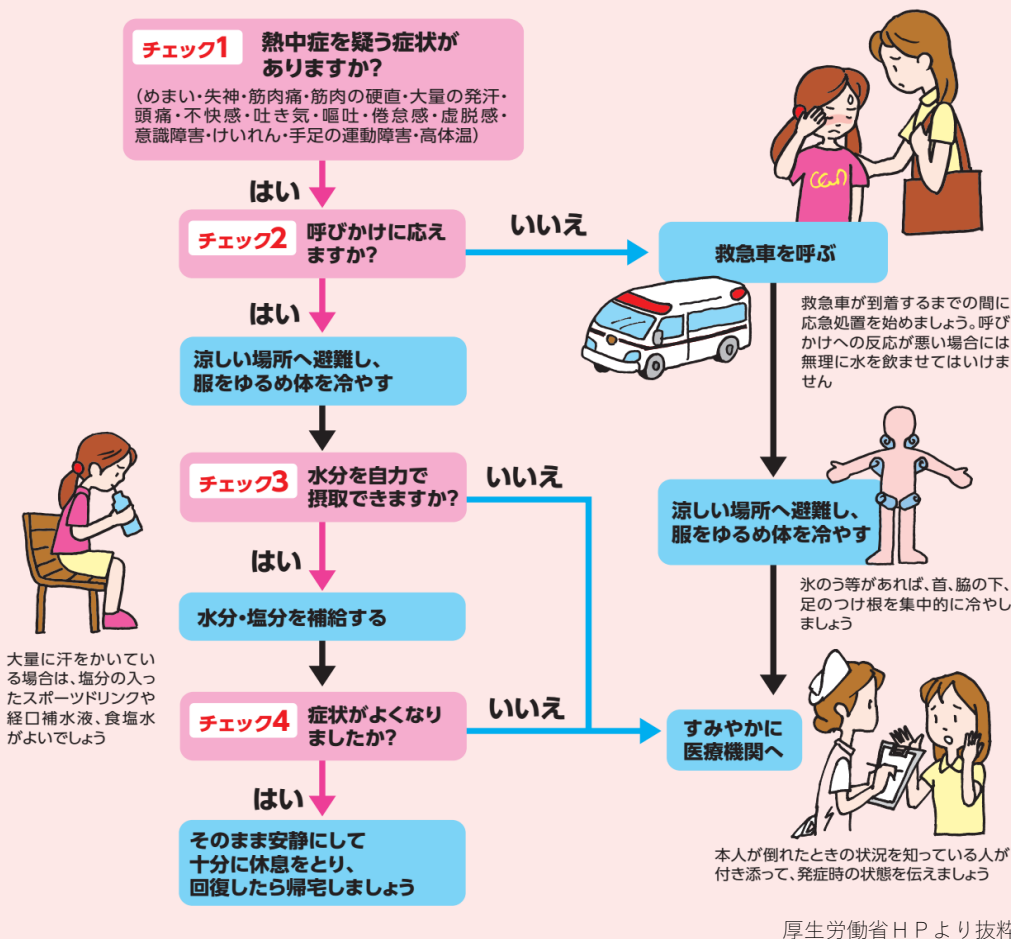


熱中症警戒アラート発令中！ この酷暑を乗り切るために！

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。



熱中症予防法チェックリスト

- 部屋の温度を測っている
- 部屋の風通しを良くしている
- シャワーやタオルで体を冷や
- 涼しい服装をしている
- 涼しい場所、施設を利用する
- エアコン、扇風機を上手に使用している
- こまめに水分、塩分を補給している
- 暑い時は無理をしない
- 外出時には日傘、帽子を使用する
- 緊急時、困った時の連絡先を確認している

《ゴーヤの梅和え》
下処理したゴーヤを、梅、鰹節、少量の醤油で和えます

《ゴーヤの卵とじ》
下処理したゴーヤを、油で炒めて、だししょうゆを回し入れ、とき卵をかけて卵とじに

《ゴーヤの佃煮》下処理したゴーヤを、酒、みりん、砂糖、しょうゆで煮る。鰹節を入れても

《下ごしらえ》
薄切りにしたゴーヤを塩もみし、しばらく置いて水洗いか、さっと湯通しすることで、苦みが和らぎます。

《健康効果》
①胃腸の働きを助け、夏バテや疲労回復に効果的。
②苦み成分が血糖値を下げる。
③コラーゲンが生成され、美肌作りに役立つ。

《ゴーヤに含まれる栄養素》
ビタミンC、カリウム、葉酸、食物繊維、モルデシンといった成分が豊富で、健康や美容に関する様々な効果が期待されています。

ゴーヤ収穫してきたよ～♪



《夏野菜の王様ゴーヤ》
毎年たくさん取れるきらく会ゴーヤ。ゴーヤの高い栄養価と驚くべき健康効果、おいしく食べる方法、お知らせします！

とんぼ
だより

第83号

令和8年

8月20日発行

「酷暑日」という新しい言葉が出来たほど、年々、暑さが厳しくなる夏。大阪府全体でピーク時には一日一〇〇人、二〇〇人が熱中症で搬送されるそうです。また、驚くべきは、屋外ではなく屋内で発症するケースが

その半数を占めるそうです。熱中症は気づかないうちに進行し、命に関わる事もあるため、今回は万が一の時の対処法をご紹介します。喉が渇いていなくても、こまめな水分補給と涼しい環境作りを心がけましょう。

簡単に効果的なマッサージ法のご紹介 くれない歯科クリニックブログより抜粋

1.耳下腺（じかせん）マッサージ



親指以外の4指をほおに当て、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって、10回ゆっくりと回す。

2.顎下腺（がくかせん）マッサージ



親指を顎下の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下から顎の下まで5か所ほどを、1か所につき5回ずつ押す。

3.舌下腺（ぜっかせん）マッサージ



両手の親指を揃え、顎の真下から舌を押し上げるようにグーッと10回押す。さあ、唾液が出てくるのを実感できましたか？

《はじめのだい いっぱ*口腔編②》
熱中症になると、口の中でも異変が起きます。
次の症状が出たら、要注意です！
身体の水分が減る⇒唾液の出る量が少なくなる
⇒口の中のバイ菌を洗い流す力が弱まる⇒虫歯や歯周病、口臭、口の中のネバネバ感が起きやすくなる⇒口の渴きを覚えたときは、時すでに遅し！です。ではどうしたらいいか…
①少量の水分をこまめに飲むようにする。②口を大きく動かして、唾液を出す。③室温に氣をつけて、喉が渇く前に水分を摂る。以上を心がけてください。唾液量を上げて、熱中症に負けない身体作りを心がけましょう♪



春先に植えた目が出たジャガイモ。こんなにたくさんジャガイモを作ってくれました。新じゃが、おいしく頂きました。



ジャガイモ収穫



初めましてのボランティアさん、ウクレレ演奏やフラダンスを踊って下さいました。

マハロメレさん

《きらくなひととき》

久しぶりやわ



ボタン付け

疲れたら変わるよ！



お料理のお手伝いや、利用者様とのレクリエーションに大活躍！

夏休みのボランティアさん



手話を教えて頂きながら歌いました♪

マハロメレとは、マハロがありがとう、メレは音楽と言う意味だそうです。

【一〇報告】
第二十五回定期総会を、六月二十八日（日）きらく会にて開催いたしました。正会員十四名のうち出席者七名（委任状提出者五名）のもと、二〇二五年度事業、活動計算書報告、二〇二六年度事業計画、活動予算書報告などを行い、すべての事業が全員一致で承認、可決されました。



ゆで卵、何になるのかな～

料理お手伝い



今年もおいしい(*^_^*)
梅ジュースができました

今年も梅仕事

特定非営利活動法人きらく会
気軽に集えるミニデイサービス



きらく会

枚方市長尾家具町3丁目4-6

電話/FAX 072(836)6006

http://www.kiraku-kai.com



帰宅前のひと時

真剣勝負！百人一首

【編集後記】
またまた大変な地震が起こってしまいました。被災された皆様には心よりお見舞い申し上げますとともに、1日も早い復興をお祈り申し上げます。暑い季節の災害。電気も水も止まるとなると、どうすればよいのか？課題は山盛りです。そして、この暑さ、いつまで続くのでしょうか？栄養たっぷりのゴーヤを食べて乗り切りましょう。美肌作りにいいなんて、良いことづくめ♡(と)