ニュース ユッタリタイムズ

令和７年８月号

★ 8月の休館日は18日(月)です

いわき市健康・福祉プラザ
いわき ゆったり館
〒972-8321 いわき市常磐湯本町上浅貝22-1
【URL】http://www.yuttarikan.ecnet.jp/
【TEL】0246-43-0801 【FAX】0246-43-0804

★ゆったり館LINE公式アカウントではお友だち募集中★
右のQRコードか@557bgumvでご登録お願いします。
休館のお知らせや体組成計無料計測クーポンをお届け!!

ゆったりレッスン9月期募集!!

コース	毎週水曜日14時～ 水中運動教室	毎週木曜日14時～ シェイプアップ教室
内 容	水中運動4回	水中運動3回 室内運動1回(9/18)
日 程	9/3,10,17,24	9/4,11,18,25
定 員	30名	30名
参加費	￥3,000	￥3,000
申 込	ゆったり館窓口かお電話(43-0801)へ 8月25日(月)まで	

※ゆったりレッスンはトレーナー指導による主に水中運動（有料）です。
お申込みは1コースのみ（同時受付はできません）。

夏真っ盛り 熱中症にご注意

◎特に注意したい方々

こども

こどもは体温の調節能力が十分に発達していないので、気を配る必要があります。

高齢者

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。**高齢者**は暑さや水分不足に対する感覚機能や体の調整機能も低下しているので、注意が必要です。

障がいや持病がある方

障がいや持病のある方、**体調不良の方**は、もともとの体調が影響したり、症状を訴えられない場合があるため、特に配慮しましょう。

熱中症の約4割が夜間に発症 ～睡眠中の熱中症予防～

①パジャマは吸汗性があるもの、寝具は冷感素材のものなど少しでも快適な睡眠環境を整える。

②25℃を下回らない熱帯夜では、エアコンは朝までつけておく。

③睡眠前にコップ1杯（約200㎖）の水を飲む。

※利尿作用のあるアルコール類、コーヒー、緑茶はトイレに起きたり、脱水症状につながるので、寝る前に飲むのは控えましょう。

用語検索 熱中症

熱中症とは、気温や湿度が高い環境により、体温調整がうまく働かなくなることから発症します。重症化すると死に至る可能性もあります。

◆軽症…めまい・ほてり・筋肉痛・異常な発汗

◆中等症…頭痛・吐き気・倦怠感

◆重症…意識障害・けいれん・高体温

▼対処法

①涼しい場所で衣服をゆるめ、体（首・脇・足の付け根など）を冷やす

②水分・塩分・経口補水液などを補給する

③自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、ためらわずに救急車を呼びましょう

ゆったりコラム

おもいやり

社会生活の中で自分とは違う行動をする人、自分とは異なる考え方の人に出会うことも少なくありません。そのような場面に遭遇すると、違和感を覚えたり、釈然としない気持ちになってしまうこともあります。ただ、そこで少しだけ立ち止まって、そのような人たちに対する自分のそうした感情が誤解や思い込み、無自覚な差別意識・偏見などによる過剰な反応から生まれたものではないかを考えてみることが、お互いを尊重し合う社会であるために必要なことなのではないでしょうか。

ゆったり館も夏休み中は多くの方が利用します。みんなが気持ちよく過ごせるよう、互いに思いやる気持ちを大切にしましょう。

ゆったり館のプールでカラダをクールダウン

- ロングコース
- ミドルコース
- 歩行コース
- フリーコース

25mプール
水深125cm

＊プール利用時の諸注意＊

○水泳帽着用必須、ゴーグル、ラッシュガード着用可(フード・紐付きを除く)

○未就学児の利用はできません

○小学生の利用は保護者同伴です

○ピアス・ネックレス等の貴金属類やメガネは外してください

○利用後はぬれた身体をよく拭いてから更衣室をご利用ください

○水中でも汗をかいていますのでこまめな水分補給をしましょう

○混雑時は譲り合ってご利用ください

★８月の15分間トレーニングはありません

ゆったりご案内 メモ 熱中症を予防するためには、**水分補給などに加え涼しい場所で休憩する**ことも大切です。
福島県では、「ふくしま涼み処」と称して暑いときにひと涼みできる場所を６月から９月の期間設置しております。
ゆったり館もその施設となっておりますので、暑さをしのぐための一時休憩としてぜひご利用ください。