

地域の皆様へ

逢妻女川クリーン活動実行委員会

## 令和7年度逢妻女川クリーン活動について

下記の通り実施します。 区民の皆様のご協力をお願い致します。

**目的：**・地域の水と緑のシンボルである逢妻女川が、いつまでも美しいせせらぎであるよう大切に守り育てる

**日時：** 令和7年9月13日（土） 7：00～7：45

※熱中症対策のため、開始を早め、活動時間を短くしています

**場所：** 逢妻女川一帯

**主催：** 逢妻女川クリーン活動実行委員会

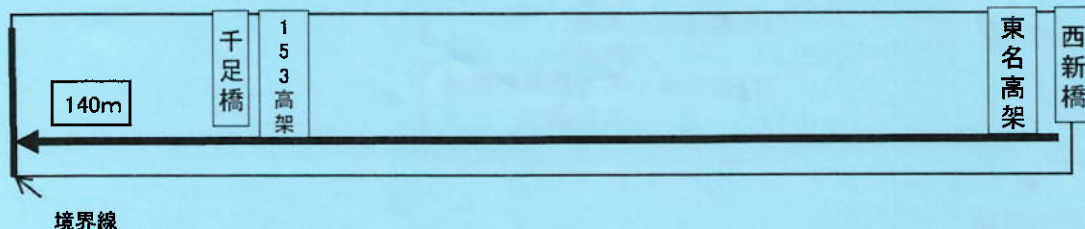
■活動時間： 7：00～7：45

■集合場所： 千足区民会館駐車場

■活動内容： 草刈り

☆参加者全員に飲み物を配布します。

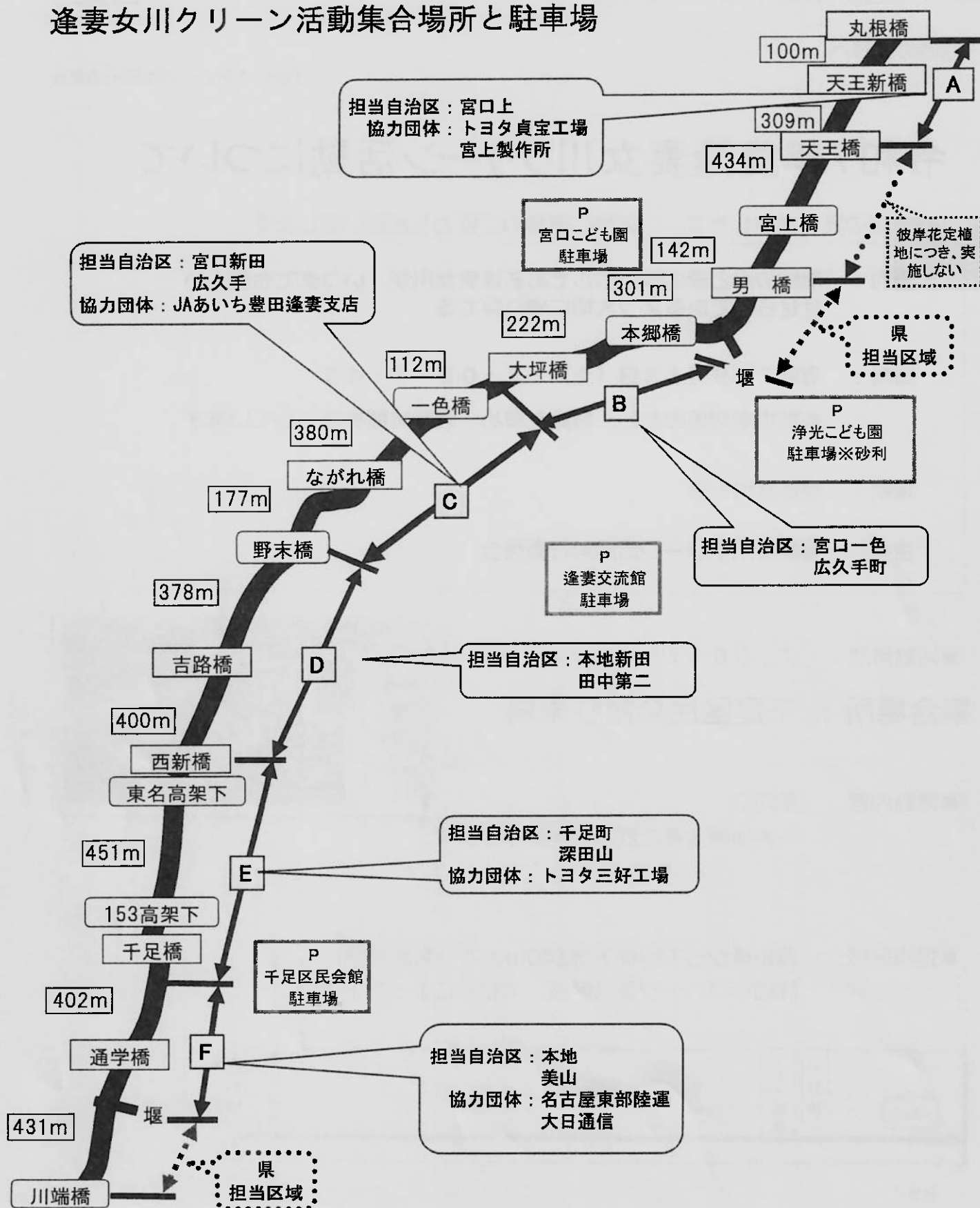
■担当区域： 西新橋から千足橋下流140mまで（裏面参照）  
詳細はブロック長（区長）の指示に従って下さい。



問合せ：逢妻女川クリーン活動実行委員会事務局

逢妻交流館 TEL 34-3220

## 逢妻女川クリーン活動集合場所と駐車場



# 防犯あいち

発行所：(公社)愛知県防犯協会連合会  
名古屋市昭和区円上町26番15号  
愛知県高辻センター 2階 (052)871-2110

愛知県の花「かきつばた」

回覧



防犯あいちシンボルマーク

## 夏の安全なまちづくり県民運動

～地域の安全をめざして～

### 運動の重点

- 子供と女性の犯罪被害防止
- 特殊詐欺、SNS型投資・ロマンス詐欺の被害防止
- 侵入盗の被害防止
- 自動車盗の被害防止

今年も既に半年が過ぎ、いよいよ夏本番です。

今年に入って、10代の少年が関係する凶悪事件など痛ましい事件が連鎖的に発生し、また、海外に拠点を置いた大規模な特殊詐欺グループの存在が明らかになるなど、全国的に厳しい治安情勢が続いています。

愛知県内は自動車盗の被害が都道府県別で全国ワーストとなっているほか、刑法犯認知件数の増加傾向が定着化しつつあり、何とかその流れを食い止めるためにも県民一人一人が改めて自主防犯意識を高める必要があります。

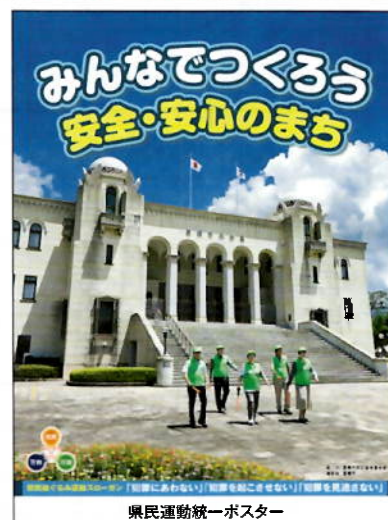
こうした情勢の中、**愛知県、愛知県警察、愛知県防犯協会連合会**は、

**8月1日(金)から8月10日(日)までの10日間**

**犯罪にあわない・犯罪を起こさせない・犯罪を見逃さない(3N[ない])**をスローガンに

**「夏の安全なまちづくり県民運動」**を実施します。

この運動は、県民一人一人が防犯意識を高め、県民総ぐるみの安全なまちづくり活動を広く県民運動として推進し、犯罪を起こさせない環境作りに取り組むことにより、安全で安心して暮らせる地域社会の実現を目指すものです。



### パトロール隊の紹介

豊橋市公会堂付近をパトロールする豊橋市防犯協会連合会の皆さんです。

### 自動車盗被害が全国ワースト!

※被害防止のポイントは、「複数の対策」

～対策例～

#### ○ 警報装置(盗難防止アラーム)の設置

振動センサー、チルトセンサーなど様々なタイプがあり、異常時に音でドロボウを撃退する。



#### ○ GPS 機器等の搭載

車が盗まれた際、その所在を確認することができる。



#### ○ スマホ連動型防犯カメラの設置

防犯カメラをスマホと連動させ、リアルタイムで状況確認ができるほか、機種によっては異常検知時に通知されたり、音声による警告機能もある。

#### ○ その他の対策

・タイヤ、ハンドルのロック  
・門扉の設置 等

できることから対策を!

### 童謡「うさぎとかめ」のメロディで...

- 1 もしもしホントに大丈夫?  
電話の相手は誰ですか?  
お金の話は要注意!  
確認・相談 忘れずに!!
- 2 もしもしあなたは大丈夫?  
たとえ 警察 名乗っても  
手口を知って撃退ね!  
大事な財産 守りましょう!
- 3 最近 はやりの詐欺 注意!  
ロマンス詐欺に投資詐欺  
知らない相手に 金出すな!  
会ってもないのに 金出すな!

## 令和7年5月末の犯罪発生状況について

本年5月末の愛知県内における刑法犯総数は21,944件で、昨年と同じ時期に比べて1,746件(8.6%)増加し、特に自動車盗、万引き及び特殊詐欺等が大幅に増加しています。

住宅対象侵入盗(住宅を狙ったドロボウ被害)は、件数としては減少していますが、被害額が1件当たり100万円を超えており、これが愛知県の特徴です。

また、特殊詐欺については、最近、特に警察官をかたった手口が多く、SNS型投資・ロマンス詐欺と同様、高齢者だけでなくあらゆる年代の方が被害に遭っています。

|         | 刑法犯総数  | 侵入盗    | 住宅対象侵入盗 |        | 事務所荒し  |              | 出店荒し   |                 | 自動車盗        |  |
|---------|--------|--------|---------|--------|--------|--------------|--------|-----------------|-------------|--|
| 認知件数(件) | 21,944 | 1,351  | 559     |        | 102    |              | 187    |                 | 567         |  |
| 増 減(件)  | +1,746 | +121   | －51     |        | +44    |              | +26    |                 | +199        |  |
| 増 減 比   | +8.6%  | +9.8%  | －8.4%   |        | +75.9% |              | +16.1% |                 | +54.1%      |  |
|         | 自転車盗   | 万引き    | 特殊詐欺    |        |        |              |        | SNS型投資詐欺・ロマンス詐欺 |             |  |
| 認知件数(件) | 4,655  | 3,015  | 認知件数(件) | 733    | 被害額    | 約25億5,672万円  |        | 認知件数(件)         | 401         |  |
| 増 減(件)  | +33    | +330   | 増 減(件)  | +198   | 増 減    | +約13億6,017万円 |        | 被害額             | 約45億1,181万円 |  |
| 増 減 比   | +0.7%  | +12.3% | 増 減 比   | +37.0% | 増減比    | +113.7%      |        | 1件当たりの被害額       | 約1,125万円    |  |

※住宅対象侵入盗は空き巣、忍込み、居空きの合計 ※特殊詐欺の被害額はキャッシュカード手渡し型被害による事後引き出し額を含む  
※被害額の千円以下は切り捨て ※増減・増減比は前年同期比

よもやま

### 防犯四方山話

～防犯替え歌で防犯活動実施中！～

名古屋市名東区の前山学区連絡協議会のメンバーが、弊紙(令和6年冬号)に掲載された防犯替え歌「いぬのおまわりさん」を読んで防犯パトロールの際に活用することを考え、替え歌の作者である稲沢警察署の警察官の了解を得た上で、名東区内の梅森坂幼稚園園児と前山小学校児童に協力を依頼してCDを作成しました。

名東警察署(名東区防犯協会連合会)や稲沢警察署(稲沢防犯協会連合会)では、地域住民が集う場での合唱に使用したり、青パトによるメロディパトロールに活用するなど、心温まる広報啓発を実施中です。



他にも作った  
替え歌があるから  
同じように活用して  
欲しいな・・・



### ☆ 新規賛助会員の紹介

行政書士 ほりべ事務所

堀部 久嗣 様

☎0566-57-3270

ご入会ありがとうございます。

※当連合会は、随時、賛助会員の入会を募集しています。

### ☆『賛助会員』の募集

(公社)愛知県防犯協会連合会は、経済影響による会員会費の減少や物価高のため、活動資金の確保に困っています。

防犯協会が行っている犯罪の防止や青少年の健全育成、風俗環境の浄化等の活動にご理解をいただける個人や企業、団体の方々のご支援を求めていますので、よろしくお願い致します。

## 警察官をかたる詐欺に注意!



最近、「警察官をかたる詐欺」が多発しています。

これまで特殊詐欺と言えば「固定電話」と「高齢者」がキーワードでしたが、「携帯電話(スマホ)への着信」が被害の契機となるケースが増え、20代や30代の若い方も被害に遭っています。

また、海外から詐欺電話をかけていることやSNSを使用していることも確認されており、決して他人事と思わず、一人一人が特殊詐欺のことを良く理解して抵抗力を身に付け、被害に遭うリスクを少しでも減らしましょう!

### 知っておいて欲しいポイント

- ☆ 警察がSNSで連絡することはありません。
- ☆ 警察がLINEに誘導したり、LINEで取調べをすることはありません。
- ☆ 警察が警察手帳や逮捕状など捜査資料の画像を送ることはありません。
- ☆ 警察が捜査等の名目で金銭を要求することはありません。  
また、手続きなしで現金を預かることはありません。



### 被害に遭わないための対策

- 知らない番号や非通知の電話には出ない!
- 特殊詐欺被害防止電話機を活用する!
- あらかじめ国際電話番号からの着信を受けない申請をする!
- 電話でお金のお話が出たら、必ず家族や警察に相談する!



## 戸籍法改正に伴う詐欺に注意!

本年5月26日に戸籍法が改正され、氏名にフリガナが記載されるようになったことに伴い、新たな詐欺の発生が懸念されます。

下記の点についてご家族、ご親戚、ご近所の方々とも情報を共有して、被害に遭わないよう、ご注意ください。

- 1 届出に手数料はかかりません**
- 2 届出しなくても罰則はありません**

不審に思ったら最寄りの警察署、  
又は、お住まいの市区町村窓口  
に相談しましょう!

## 各地区防犯協会の活動だより

## 愛知県



4月18日、名古屋市中区のアアシス21において愛知県知事、警察本部長、県防連会長、東区内の防犯ボランティア団体、タレントの矢野きよ実さん、元中日ドラゴンズの山本昌さん他が参加して春の安全なまちづくり運動推進キャンペーンを実施しました。

## 岡崎額田



岡崎額田防犯団体連絡協議会では、一日広報大使に任命された人間環境大学のサイバー防犯ボランティア「JINSAVA」の協力を得て、イオンモール岡崎店において来店者を対象に特殊詐欺などの被害防止広報啓発活動を実施しました。

## 東



東区防犯連合会では、一日警察官に任命された東海テレビ公式キャラクターの「イチー」及び明治安田生命企業キャラクターの「めいやすペンタン」と共に、アアシス21において特殊詐欺などの被害防止に関する広報啓発活動を実施しました。

## 稲 沢



稲沢防犯協会連合会では、愛知文教女子短期大学生、市役所職員等と共にアピタ稲沢店において自転車盗被害防止を目的とした防犯キャンペーンを実施して、来店者の防犯意識高揚を図りました。

## 東海大府



東海大府防犯協会連合会では、ちびっこ警察官(東海市平洲保育園児15名)の協力を得て、アピタ東海荒尾店において来店者に対して自動車盗被害防止の呼び掛けを実施しました。

## 半田・県防連



半田防犯協会連合会では、愛知県防犯協会連合会と連携して武豊町内の防犯連絡責任者を対象に住宅対象侵入盗や特殊詐欺、自動車関連窃盗等の被害防止を目的とした研修会を実施して、参加者の防犯意識高揚を図りました。

## 県防連



5月28日、愛知県防犯協会連合会の定時総会が実施され、その席上、永年地域安全活動に尽力されている防犯団体に愛知県知事感謝状(19団体)及び愛知県警察本部長・愛知県防犯協会連合会長連名感謝状(25団体)が贈呈されました。

## 豊田・みよし



豊田・みよし防犯協会連合会では、会員事業所から地域の方々の意見を反映させた防犯横断幕の寄贈を受け、これを豊田市、みよし市の自治会を通じ街頭に掲出して、防犯意識の高揚に努めています。

## 愛 知



愛知地区防犯協会連合会では、モリコロパークにおいて愛知淑徳大学の学生ボランティア「tASUkeai」による防犯寸劇など防犯キャンペーンを実施して、来場者の防犯意識高揚を図りました。

## ■防犯功労団体表彰(令和7年5月28日)

おめでとうございます!

## ～ 愛知県知事感謝状 ～

辻学区防犯協会(北) 愛知県理容生活衛生同業組合熱田支部(熱田) 大生学区学童見守り隊(南) 西陵連区連合自治会(瀬戸)  
中央台校区防犯協会(春日井) 藤島団地区自主防犯会(小牧) 南山名防犯パトロール隊(犬山扶桑) 奥町防犯パトロール隊(一宮)  
平和支所地区まちづくり推進協議会(稲沢) 森岡台自治会(半田) 岡田コミュニティ(知多) 常滑青色北パトロール隊(常滑)  
愛知県自動車整備振興会刈谷支部(刈谷) 寺津校区防犯協会(西尾) 岡崎金融協会(岡崎額田) 岡崎警備業防犯協会(岡崎額田)  
新屋区防犯パトロール隊(豊田・みよし) 振草自身番「青鳩」(北設楽) 東新町地域安全パトロール実行委員会(新城)

## ～ 愛知県警察本部長・愛知県防犯協会連合会長連名感謝状 ～

中村区郵便局防犯協議会(中村) 則武学区連絡協議会(中村) 中区老人クラブ連合会女性リーダー会(中) 中百貨店防犯連絡会(中)  
旭出学区防犯協会(緑) 植田東学区防犯協会(天白) 上志段味学区連絡協議会(守山旭) 米野木自主防犯委員会(愛知)  
石尾台4丁目防犯協会(春日井) 江南建和会(江南) 朝日安全パトロール隊(一宮) 深田防犯クラブ(津島)  
藤丸自主防犯委員会(海部南部) 半田小売酒販組合(半田) 大府市安心安全推進協議会横根支部(東海大府) 株式会社近藤組(刈谷)  
碧南ガス協同組合(碧南高浜) 福釜町地域安全パトロール隊(安城知立) 津平校区少年防犯隊(西尾)  
西一色行政区安全パトロール隊(豊田・みよし) アダチ電気株式会社(豊川) 自転車盗に目★ヒカリ隊(蒲郡)  
豊橋市多米校区防犯協会(豊橋) 豊橋市向山校区防犯協会(豊橋) 愛知県理容生活衛生同業組合田原支部(田原)



TOYOTASHAKYO\_VC



# ぼらんていあだより

令和7年度 豊田市災害ボランティアコーディネーター養成講座

## 被災者の思いと ボランティアの思いをつなぐ

発災時、市内の復興・被災者の自立支援のために災害ボランティア支援センターを立ち上げます。社協と共に災害ボランティアセンターの運営を行うのが、災害ボランティアコーディネーターです。年に一度の開催です。この機会にぜひお申し込みください。



令和6年能登半島地震での被災地の様子（社協被災地支援ボランティア活動の記録写真より引用）

参加費 無料

定員 先着順20名

※定員に達し次第締め切り

| 日 時                             | 内 容 |                                              | 会 場                    |
|---------------------------------|-----|----------------------------------------------|------------------------|
| 養成講座①<br>9月13日（土）<br>午後1時～午後4時  | 講義  | 災害ボランティア支援センターとは？<br>災害ボランティアコーディネーターとは？     | 豊田市福祉センター<br>34～36 会議室 |
| 養成講座②<br>10月19日（日）<br>午前9時～午後4時 | 実技  | 災害ボランティア支援センター運営訓練、コーディネーターの役割（ボランティア役の体験）   | 豊田市福祉センター<br>31～37 会議室 |
| 養成講座③<br>11月16日（日）<br>午前9時～午後4時 | 実技  | 災害ボランティア支援センター運営訓練、コーディネーターの役割（コーディネーター役の体験） |                        |
| 養成講座④<br>11月29日（土）<br>午前9時～午後4時 | 実技  | 災害ボランティアニーズ受付訓練                              |                        |

【対象者】 豊田市内に在住、在学、在勤の高校生以上の方で全4日程が受講でき、災害発生時にコーディネーターとして活動できる方

【申込み】 8月1日（金）～8月29日（金）

【申込み・問合せ】 豊田市社会福祉協議会 共生推進課

電話 0565-31-1294 FAX 0565-33-2346

e-mail vc@toyota-shakyo.jp

申込専用コードも  
ご利用ください→



↑ 件名を「災ボラコーディネーター養成講座参加申し込み」と記載してください

主催 豊田市社会福祉協議会 共催 豊田市

豊田市社会福祉協議会ボランティアセンター

## 社協登録ボランティアグループ紹介

分野：特技登録

### 豊田腹話術

～テーマそれぞれ、楽しく活動♪～



#### 活動にはどんな楽しさが？

未就学児たちへ向けて出演した時は「この子、生きてるの？」と真顔で尋ねてくれたり、高齢者施設では利用者さんから人形に「お小遣いをあげたい」と声を掛けられたりしたこともあります。人形とのおしゃべりを皆さんが楽しんでくれている実感がわきますね。

テーマのリクエストもいろいろです。最近「オレオレ詐欺」のテーマもあるんですよ。これも社会を反映していますね。

#### 出演の際の工夫は？

腹話術って術者（演者）と人形の「会話」の披露です。術者はそれぞれ楽しく印象深く面白く観てもらえるよう工夫したストーリーを考えます。人形へは、我が子のような愛情もわきますし、演じる時は一心同体、おしゃべりしてる感じです♪



ケンちゃん

#### リーダーからメッセージ♪

毎月第4土曜日 10時から正午まで豊田市福祉センターで練習をしています！「面白そう！」「やってみたい！」と思ったら練習用「バクちゃん人形」が待っています♪

お問い合わせは4ページ最下段の問い合わせ先へご連絡ください。

## 令和7年度登録のボランティア団体、個人のみなさんへ



## 初めまして♪ボランティアセンターの新しい顔です！

令和 7 年度人事異動により共生推進課ボランティアセンター職員が替わりました。

### 【高岡出張所ボランティアセンター】

〔下山支所へ〕 主 査 稲吉龍太郎  
〔くらし応援課から〕 主 事 野村晨悟

### 【上郷出張所ボランティアセンター】

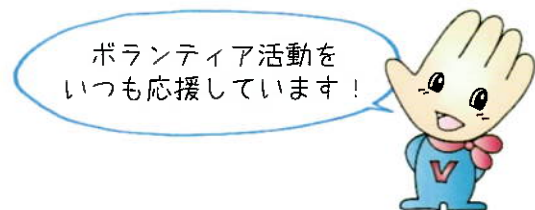
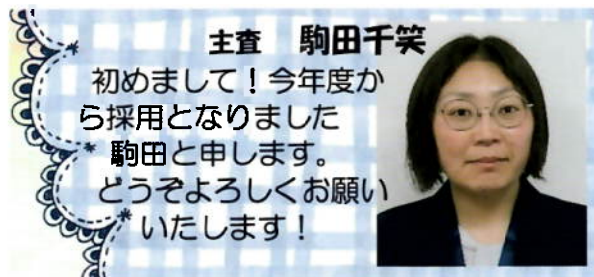
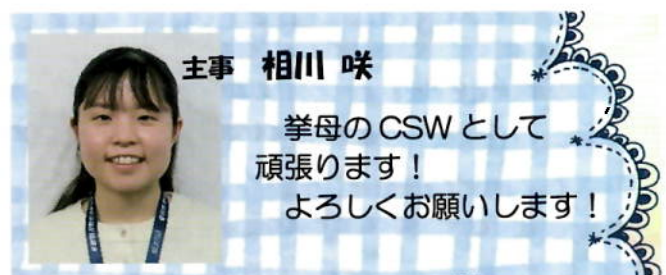
〔足助支所から〕 主任主査 加藤 忍

### 【高橋・松平出張所ボランティアセンター】

〔足助支所へ〕 主 査 清水拓馬  
〔拳母 CSW から〕 主 事 牧村百花

### 【本所ボランティアセンター】

〔藤岡支所へ〕 副主任 橋本 拓  
〔拳母 CSW から〕 主任主査 市川亮太  
〔総務課へ〕 主 事 武藤華音



## クイズコーナー

### 問題

プリンターのインクカートリッジはベルマーク対象商品ですね！

以下の中でインクカートリッジのベルマーク対象商品を扱っていないメーカーはどれでしょう？

- ① HP (エィチピー)
- ② EPSON (エプソン)
- ③ BROTHER (ブラザー)

クイズ正解者の中から抽選で3名の方に 500 円分図書カードをプレゼントします。応募方法はハガキに下記内容を記入し投函する方法と応募フォームから入力する方法があります。

応募  
フォーム



切手 〒471-0877

豊田市錦町 1-1-1

豊田市社会福祉協議会  
ボランティアセンター

「クイズコーナー」係

① クイズの答え

② 氏名

③ 郵便番号・住所

④ 電話番号

⑤ 年齢の年代

⑥ ぼらんていあだよりの入手方法

⑦ 今号のご感想

※当選は賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

7月31日(木) 締切 (当日消印・スタンプ有効)

第 1 号の答 ①

## ボランティア活動情報

### 毎月募集

どなたでも！予約なしで参加いただけます。

## 豊田市福祉センター 3階交流コーナーでボランティア活動！

### 使用済み切手＆

#### ベルマーク整理作業

- ★ 6月5日（木）
- ★ 7月3日（木）

（使用済み切手の周りを切る作業、  
ベルマークを切り取り仕分ける作業）

毎月第1（主に）木曜日  
午前 10 時～正午

#### ぼらんていあだより発送作業

- ★ 6月26日（木）
- ★ 7月30日（水）

（たよりを数えて封筒に入れる作業）

毎月中旬～下旬（曜日不定）  
午前 10 時～正午

### 必見！活動先を探しています！

- ・盆踊り大会で太鼓の叩き手  
（太鼓は予め準備してください）
- ・腹話術披露（未就学児の集まりや  
高齢者施設での出演依頼大歓迎♪）

お問い合わせは以下に表記のボランティアセンターへ！

#### ◆ ぼらんていあだよりに関するお問い合わせ ◆

社会福祉法人 豊田市社会福祉協議会ボランティアセンター  
（豊田市福祉センター2階）

〒471-0877 豊田市錦町1丁目1番地1

※日・月曜日、祝日はお休みです。

電話 (0565)31-1294 FAX (0565)33-2346

メール vc@toyota-shakyo.jp

ホームページ <https://vc.toyota-shakyo.jp>

Instagram 検索用ID toyotashakyo\_vc

ぼらんていあだより令和 7 年 6 月 1 日発行

### 使用済み切手があれば 社協まで♪



毎月1回30名程のボランティアさん方が切手の回りを切り、仕訳ける活動をしています。郵便物が少なくなった昨今ですが、お手元で見つけたら是非お近くの社協へお持ちください。

???  
今月のクイズの答え、  
わかったあ～♪  
さっそく  
応募してみよっと！

ボランティアセンターの  
イメージキャラクター  
ぼらんて君



「ぼらんていあだより」発行は  
共同募金配分金が使われています。



## スマイリング ～地域学校共働本部通信～

日頃より共働本部の活動に御理解、御協力ありがとうございます。5月の活動の様子を紹介します。

### ◇生徒派遣ボランティア◇

5月10日（土）つなGO マルシェサポートボランティア（参加者 24名）

大勢来場したお客さん、出店者さん、小さなお子さんと交流しながら積極的に活動していました。

（生徒感想）

- ☆地域の方と一緒に活動したことで地域の良さに気づいた。
- ☆いろいろな人と関わることで「人と楽しむ」大切さを改めて感じた。
- ☆知らない人同士で仲良くなっている人達がいた。誰かと仲良くなれる良い交流の場所だと思った。
- ☆接客の難しさに気づき、仲間と役割分担するなどの工夫をした。



5月11日（日）本地新田自治区 ふれあい運動会（参加者 22名）

運動会運営のサポートを、地域の方々と交流しながら元気に活動していました。

（生徒感想）

- ☆小さい子から高齢者まで、たくさんの方がいて、みんな優しくて楽しかった。大変だったけどとてもやりがいを感じた。
- ☆地域の一員として手伝えてうれしかった。これからいろいろな行事に参加していきたい。
- ☆今までは参加する側だったので気づかなかったけど、多くの方が協力して会を運営している事に気づくことが出来た。



### ◇自治区・交流館発信ボランティア◇

5月11日(日) 宮口新田自治区でウォークラリー大会が開催されました。14名の逢中生がボランティアとして活躍しました。たくさんの地域の方と交流を楽しんだようです。



5月31日(土) 逢妻交流館の花壇に花苗を植えるボランティアを逢中生15名と逢妻地区コミュニティ会議「環境のどかさまちづくり委員会」さんと一緒に活動しました。



### ◇地域・保護者ボランティア◇

今年度は17名の方にご登録をいただきました。各ボランティア活動にご協力くださり、ありがとうございます。

花壇ボランティア



環境美化ボランティア



図書ボランティア



### ◇配膳台カバー製作と家庭科部サポート◇

深田山自治区と本地新田自治区の地域ボランティアの皆様にごサポート頂きながら家庭科部で配膳台カバーを製作しています。そろそろ出来上がりそうです。



### ◇ありがとう学級のさつまいも畑◇

中学校のお隣の加藤さんがきれいに畝を作ってくださいました。

生徒も楽しそうに苗を植えていました。

今から収穫が楽しみです。



※育友会より依頼の「5月10日(土)運動場の草取り」は雨の為中止となりました。



## 豊田ほっとかん じゅわじゅわ通信

NO.285

令和7年7月  
豊田市温浴施設  
じゅわじゅわ

(Tel.36-3003)発行



7月に入り気温が高くかなり暑い日が増えてきました。水分補給をしたり、日中は可能な限り外出は控えるなどして熱中症にならないようにしましょう。温浴施設じゅわじゅわでは室内プールで水中ウォーキングを行ったり、温泉に入ることができます。是非、じゅわじゅわにお越しく下さい。



### ひのき湯を開催します！

<開催日>

令和7年7月6日(日)

<内容>

男女浴室にてひのきボールを使用したひのき湯を開催致します。

<効能>

ストレス解消、疲労回復、血行促進、神経痛緩和、リウマチの緩和、  
関節痛や腰痛、風邪予防、安眠効果など。



■ ■ ■ ■ ↓ ↓ 7月の健康講座はこちら ↓ ↓ ■ ■ ■ ■  
じゅわじゅわ健康講座

第5回健康講座  
「体幹と脳トレ①」

アクアビクスと水中ウォーキング

開催日時:7月9日(水)13:00-14:30

予約開始:7月5日(土)10:00~

第6回健康講座  
「体幹と脳トレ②」

アクアビクスと水中ウォーキング

開催日時:7月24日(木)13:00-14:30

予約開始:7月10日(木)10:00~

各回 定員:15名 料金:500円

予約方法:電話(0565-36-3000)または直接ほっとかん

講座のタイトルは①、②となっていますが内容は異なります。  
どちらか一方のご参加でも大丈夫です！

開催日によって予約開始日が異なりますのでご注意ください！

# 夏の体調管理

暑い日が増えてきて体調を崩しがちの人もあるのではないのでしょうか。  
熱中症はもちろんのこと、その他にも気をつけたほうがいいことがあります。

## 冷房病

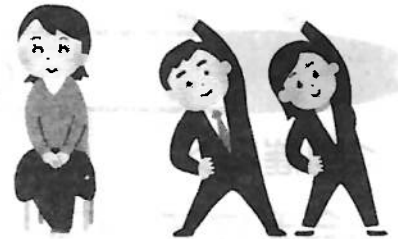
気温の高い屋外と冷房が効いて涼しい屋内の温度差が原因で自律神経が乱れ、  
体調不良を引き起こす。

### <症状>

肩こり、頭痛、倦怠感など

### <対策>

- ・エアコンの設定温度を下げすぎないようにする。25℃から28℃を目安にするとよいと言われている。
- ・エアコンの風が直接体に当たらないようにする。
- ・エアコンが効きすぎている場所では上着やひざ掛けなどで調整する。
- ・毎日適度な運動をする。



## ペットボトル症候群

正式名称を「ソフトドリンク・ケトアシス」と言い、糖分を多く含む清涼飲料水やスポーツドリンクを  
大量に飲むことで引き起こす急性糖尿病のこと。

### <症状>

倦怠感、のどの渇き、意識障害など

### <対策>

- ・水分補給では水やカフェインの含まれていない麦茶などを飲む。
- ・まとめてではなく数回に分けて水分補給をする。



冷房も水分補給も暑い夏には欠かせないものです。しかし、一步間違えると  
体調不良につながってしまいます。  
冷房を適切に使用したり、適切な水分補給をして体調管理をしましょう。

6/19(木)から6/30(月)までボイラーの入替と温泉ポンプ  
の入替のためお休みをいただきました。  
ご協力ありがとうございました。

じゅわじゅわの詳細を知りたい方は「温浴施設じゅわじゅわ」で検索  
もしくは  
「0565-36-3000」まで気軽にご連絡ください。  
実際にじゅわじゅわを見てみたい！という方は  
一度じゅわじゅわまでお越しください！見学することが可能です。