

組織現勢 (6月1日現在)	
組合員数	19,627人
出資口数	89,870口
5月の新規加入	22人
5月の増資口数	85口

No. 372 再生紙を使用しています。

城南の保健

発行所
城南保健生活協同組合
 本部事務局 大田区大森東4-6-15-101
 TEL (3762) 0266
 振込銀行 さわか信用金庫大森支店
 口座(普) 0469459
 発行 「城南の保健」編集委員会
 毎月1回発行・定価1部 30円



熱中症とは？
 室温や気温が高い中で作業や運動により、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温

熱中症に気を付けましょう！

熱中症の発生は7～8月がピークになります。熱中症を正しく理解し、予防に努めましょう。

熱中症とは？

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合があります。また、子どもや高齢者はとくに注意が必要です。子どもは体温調節機能が未熟なため、熱中症にかかりやすく、地面の照り返しにより、高い温度にもさらされやす。高齢者は、汗をかきにくく、暑さを感じにくくなっているため、自覚がないのに熱中症になる危険があります。

熱中症を防ぐために注意すること！

- **こまめな水分・塩分補給**
 - のどが渇いたと感じたら必ず水分補給
 - のどが渇かなくてもこまめに水分補給
- **部屋の温度や湿度をこまめにチェック**
 - 室温が28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使う
 - 湿度が高い場所では汗が蒸発しにくく、熱中症になりやすくなります
- **外出するとき**
 - 体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も
 - 帽子や日傘を着用
 - 無理をせず、適度に休憩を
- **無理な節電をしない**
 - 気温が高い日や湿度の高い日は適度にエアコンや扇風機を使用する

熱中症の応急処置

- 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風を当て、体を冷やす
- 脇の下・太ももの付け根などを冷やす
- 飲めるようであれば、水分を少しずつ頻回に取らせる
- こうした処置をして症状が改善しない場合は受診してください。

品川健康まつり 12回目を迎え1000人来場



青空クラブの人を中心にみんなで「品川音頭」



五月晴れの下かき水は大盛況

健康チェックには多くの人が

何かいい掘り出し物は

「第12回品川健康まつり」が5月24日(日)に戸越公園で開催され、昨年を上回る1000人が来場しました。この日は晴天に恵まれ、ほどよい風も吹いて、とても過ごしやすい天候。健康チェックコーナーには、多くの方が立ち寄り、人気の血管年齢測定はなんと！239人の方が受けました。血圧・体脂肪測定、骨密度測定、足指力測定、歯科チェック、尿チェック

など多彩な内容が定着してきたようです。子ども向けの風船釣り、輪投げなどにも人が集まり、楽しんでいました。フリーマーケットには、6店が出店。こちらも盛況でした。

舞台では今年もオープニングの体操で、はじめて転倒予防の「ころぼん体操」を行いました。どれくらいの方が一緒に体操してくれるか心配でしたが、はじめての方でも見よう見まねで体操してくれました。そして、おなじみのバンド演奏、オカリナアンサンブル、花笠音頭、さらにギター弾き語りも出演し、盛りだくさん。最後の恒例の品川音頭にも会場から例年以上のたくさんの方が一緒に踊ってくれました。

腹八分

ずいぶんとかめしいところから大型の封筒が届きました。「関東信越厚生局・社会保険審査官」が差し出人です。このいきさつは、生活保護費はもとより、年金も削られる。だのに介護保険も国民健康保険も負担増。そのうえ4月からの消費税の増税。こんなじや生存さえ危ぶまれる。高齢者、非正規で働く若者たち。日本社会はますます格差社会を拡大しつつあります。それに対する不服申し立てへの回答でした▼敗戦後食う物も食わず働き、やがて高度経済成長期には企業戦士と呼ばれ、ハイテクの時代が来ると必死にパソコンに食らいつき日本の成長を支えてきた人びと。その戦士たちに年金の削減が襲いかかっています。一方で大企業には減税に続く減税。消費税も1円も納めていないトヨタのトップが「消費税増税もまた楽しからずや」こんな暴言も。まるで江戸の封建時代の再現です▼かつて農民が一揆に起ち上がったように、いまさまざまな一揆が発生しています。政府の年金額の改定に不服申し立てが一気に広がりました。その回答が大型の封筒です。その内容は「年金の引き下げはすでに周知してある。したがって適法かつ妥当なものである。不服の理由は認められない」というものです。まるで封建時代の御触書か御法度のようなものです。かつて選挙の公約に「年金百年安心」を掲げて胸を張った政党もありました。だのに年金制度は音を立てて崩れようとしています。再度の不服請求で、世直しのときです。