

# 上館たより

2024.7

Vol.004

8月に入り相変わらず暑い日が続いていますが、みなさま体調はいかがでしょうか？

パリではオリンピックも始まり日本人選手の活躍もニュースを盛り上げていますね。フランスは時差の関係でどうしても日本では夜中のライブ放送になります。寝不足の日々が続きそうですが、お昼寝などで調整したいと思います。

先日、交流会の打合せで上館会館で準備をしていたところ理事の一人から人が倒れていると連絡があり、会館のAEDを持って様子を見に行ってもらいました。

幸いにも大事には至らず、救急車で運ばれていきました。日中に少しでも異変を感じたら、無理をせず、涼しい場所に移動し水分補給をしっかりととして、休んでください。

## 夜こそ気をつけたい！

「睡眠中の熱中症」とその対策  
熱中症は日中だけでなく夜こそ注意が必要です。

熱中症の約4割は夜間に発症しています。睡眠中は「気分不快」「だるさ」「めまい」「意識消失の立ちくらみ」「筋肉痛」「筋肉のこむら返り」「手足のしびれ」などの症状を自覚できないため、睡眠中の熱中症はいつも重症化するそうです。

## 上館町会・交流会

さて、8月の17日(土)18日(日)に行われる五霊神社の例祭に合わせ、今年も「上館町会・交流会」を昨年に引き続き開催いたします。

8月17日(土)



午後3時より上館会館にて開催です。昨年は焼きそば等を作りましたが、あまりの暑さに熱中症になりかかってしまいました。その反省から今年は涼し気な「流しそうめん」をメインに行います。

「流しそうめん」のほか、ビール(ビールは有料200円またはボランティア券2枚)やポップコーンなど沢山のイベントも企画しておりますので、ご近所のお子さまなどをお誘い合わせの上、たくさんの方々のご参加をお待ちしております。

当日は涼しい格好で熱中症対策にも充分にして気を付けておいでください。

## 空き家をねらった犯罪

市内で侵入窃盗が増加し、中でも空き家をねらった手口が一定の割合を占めています。空き家は、特殊詐欺の詐取金や、不正薬物の送付先にも使用されるなど、放置すると犯罪の温床となる危険性があります。

## 会館の利用について

会館利用状況ページは毎月第2日曜日に開催される「美化と防犯」の実施も確認できます。



↑スマートフォンのカメラで読み込んで下さい。

## 上館町会・理事紹介

下区長 桑原 茂

下区の区長です。総務補佐も兼任していただいております。運動をされていたよう立派な体格ですが、気ばたらきも細やかで、大変に頼りになる理事で心強い限りです。