



内山信二さんが区内を巡る情報バラエティ! 区公式YouTubeチャンネル(右記QR)でご覧になれます。



協働のまち 葛飾

地域の皆さん・事業者・区が「地域をより住みやすく、より良いまちにしよう」と考えて協力の『協働』の取り組みが区内に広がっています。

【担当課】 政策企画課協働推進担当 ☎03 - 5654 - 8177



スポーツボイス

「いつまでも明るく元気に過ごせる健康な体をつくり、誰でも気軽に参加できる会にしていきたい」そう語ってくれたのは、スポーツボイス代表の原澤美代子さんです。

スポーツボイスとは、プロの歌手の発声法をもとに創られた、声を出しながらお腹や足、顔や声帯などの筋トレを行うものです。腹筋など体の内側の筋肉を鍛えることで、誤嚥性肺炎の予防や、足腰

の筋力アップなどの介護予防、ダイエット効果などが期待できます。原澤さんは以前、痛みで歩けないほどの腰痛に悩まされていましたが、区で実施しているスポーツボイス講座に参加し、体の内側の筋肉を意識して鍛えるようになったところ、腰痛が改善したといいます。その経験から、多くの人にスポーツボイスを体験してほしいと思い、5年前に会を発足しました。現在、70代を中心とした26人の会員が、

月2~3回、堀切地区センターにインストラクターを招いて、2時間程度活動しています。休憩時には雑談や、自宅でもできるちょっとしたトレーニングを紹介しあうなど、和気あいあいとした雰囲気です。「参加者から『体力がついた』『気持ち明るくなった』『姿勢が良くなり、手すりもなくても歩けるようになった』などの声を聞くと、活動をしていて良かったと思います。

介護は、するのでもされるのでも大変です。『筋トレは疲れる、辛そうだからなかなか参加できない』という方も、考え方を少し変えて、健康のため、老後のためにと思い切って一歩踏み出して、参加してもらいたいです」と語ってくれました。

活動に興味がある方はお問い合わせください。 ☎03 - 3693 - 3830 (原澤)

かつしかを伝え隊

区ホームページやフェイスブック、ツイッターで発信している区の出来事の一部を紹介します。

【担当課】 広報課 ☎03 - 5654 - 8115

菜の花摘みイベント



4月21日、荒川河川敷の堀切水辺公園で、近所の保育園の園児や地域住民による「菜の花摘みイベント」が開催されました。昨年10月に種をまいた約2,500株の菜の花が咲き誇り、秋にはコスモスが花を咲かせる予定です。

レイ・アロハ・フェスティバル 2022



4月23日・24日、新小岩公園で「レイ・アロハ・フェスティバル2022」が開催されました。当日はハワイアン雑貨の店や、ワークショップ、ステージイベントなどがあり、多くの人でにぎわいました。

ウクライナ支援 チャリティーコンサート



5月5日、高砂地区センターで、ウクライナ出身・葛飾区在住の音楽家ナターシャ・グジーさんによるチャリティーコンサートが行われました。多くの方々に美しい音色と平和への祈りが届けられました。

区制施行90周年 エンジョイスports2022



5月8日、エンジョイスSports2022が行われました。総合開会式の開催は3年ぶりです。各教室の参加者たちは一流アスリートの動きを間近で見たり、直接指導を受けたりしていました。

スマートフォンアプリ「カテゴリーポケット」では、紙面に掲載しきれなかった写真を見ることができます。



ツィンキング

1位 ドラマ『全カ!クリーナーズ』のロケが葛飾区内にて行われました (4月16日~5月15日) 2位 リガールヴィア葛飾と「葛飾区をホームタウンとする協定」を締結 3位 堀切水辺公園で「葛飾灯明」を開催

知って防ごう! 熱中症

マスクを着用して外出する機会が多いため、熱中症のリスクが高まります。いつも以上に注意して予防しましょう。 【担当課】 青戸保健センター

熱中症を起こしやすい状況

!!こんなとき

- ▶ 気温・湿度が高い
- ▶ 風が弱い
- ▶ 日差しが強い
- ▶ 照り返しが強い
- ▶ 急に暑くなった

!!このような方

- ▶ 乳幼児・高齢者
- ▶ 持病のある方
- ▶ 寝不足・体調の悪い方
- ▶ 二日酔いや下痢で脱水状態の方
- ▶ 肥満の方
- ▶ 暑さに慣れていない方

急に暑くなるこの時期は特に要注意!



熱中症予防のポイント

◆水分をとる工夫

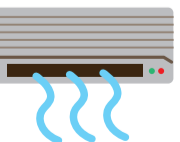
のどが渇いていなくても、小まめに水分をとりましょう。起床時、入浴前後などの他、外出時や夜間にも水分がとれるように準備しましょう。心臓や腎臓、糖尿病などの持病がある方は、水分のとり方について主治医に相談してください。

◆暑さを避ける

風通しを良くして、カーテンやすだれ、ブラインドなどで直射日光を遮断しましょう。エアコンや扇風機、うちわなども上手に使いましょう。

◆外出時の注意

なるべく日陰で過ごしましょう。屋外では、人と距離が十分(2m以上)離れている時は、適宜マスクを外しましょう。2歳未満の子どもにマスクは不要です。



熱中症の症状と対応

軽症 I度	中等症 II度	重症 III度
症状 ▶ めまい ▶ 立ちくらみ ▶ 筋肉痛 ▶ 汗が止まらない	症状 ▶ 頭痛 ▶ 嘔吐 ▶ 倦怠感	症状 ▶ 意識がない ▶ けいれん ▶ 高熱 ▶ 呼びかけに対して反応がおかしい ▶ まっすぐ歩けない
対応 ▶ 水分・塩分を補給しましょう。 ▶ 体を冷やしましょう。 ※症状が改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。	対応 ▶ 水分・塩分を補給して、首や脇の下、足の付け根を水や氷で冷やし、医療機関を受診しましょう。	対応 ▶ 必要な場合には、救急車を呼びましょう。

環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」を参考に、葛飾区で作成

熱中症についての相談

- 健康ホットラインかつしか ☎03 - 3602 - 1244
- 青戸保健センター ☎03 - 3602 - 1284
- 新小岩保健センター ☎03 - 3696 - 3781
- 金町保健センター ☎03 - 3607 - 4141
- 水元保健センター ☎03 - 3627 - 1911