

上川沿公民館だより

令和5年

8

月号

〒017-0836 大館市池内字大出135

(電話 42-0836 FAX 42-3754)

8月の行事

- 集団健診（検診）（7/31・8/1・8/2） 胃がん検診（8/9 ※8/8は医師会館で実施）
- とっと工房アート展（8/21～8/31）
- 関口書道サークル作品展（8/28～9/8）

雨にも敢闘 上川沿地区対抗野球大会

上川沿地区対抗野球大会が、7月9日（日）二井田野球場で行われました。時折降る雨もなんのその、球場が熱いプレーであふれました。試合は、中山チームが池内チームの猛追を振り切り1対10で勝利しました。

チーム	1	2	3	4	5	6	7	8	9	計
中山	1	0	7	0	1	2	0	0	0	11
池内	0	0	1	0	4	0	0	2	3	10



今も旬 エレキサウンドに魅了 ～7月23日(日) 大館エレキフェスティバル～

7月23日（日）上川沿公民館講堂で大館エレキフェスティバルが開催されました。

約100人以上もの観客が訪れ、「ムーンライト」、「大館ハチ公バンド」、「若美ベンチャーズ」が奏でる「テケテケ」でお馴染みのベンチャーズや寺内タケシなどの曲を満喫しました。



上川沿公民館1階ホールで「アート展」と「書道作品展」を行います

とっと工房アート展

展示期間 8月21日(月)～8月31日(木)

※とっと工房…障がい者福祉サービス事業所。



【とっと工房アートの一例】

関口書道サークル作品展

展示期間 8月28日(月)～9月8日(金)



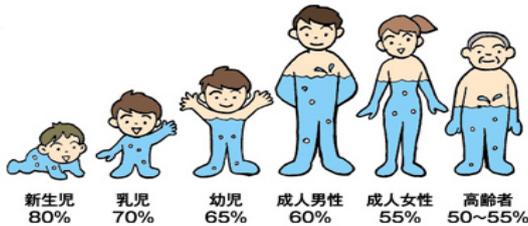
熱中症予防のために 夏の水分補給



熱中症は、夏の強い日差しの下で激しい作業やスポーツをして起こるだけではなく、高温多湿の屋内でも起こります。熱中症の予防には**体温の上昇と脱水を避ける**ことが基本です。

なぜ水分が大切な？

人間の体の約60%は水分だから



大塚製薬ホームページから引用

成人だと1日に2.5ℓの水分が失われる

尿、便 ⇒1.6リットル

汗、呼吸 ⇒0.9リットル

失われた水分の補給は

飲み水でとる ⇒1.2リットル

食べ物からとる ⇒1.0リットル

体内で作る ⇒0.3リットル

いつ水分をとる？

喉が 渴く前に こまめに

- ・寝る前(夜)と起きたとき(朝)
- ・朝食、昼食、夕食、間食のとき
- ・入浴するとき(出た後と入る前も)



水分をどれくらいとる？

1日あたり1.2リットル

一気に大量に飲んだりすると、血液中の電解質のバランスが崩れてめまいや頭痛などの症状が出ることもあるので注意が必要

大量の汗をかいたときは塩分も

大量の汗をかくと体内の水分と一緒に塩分やミネラルも失われるので補給が必要。脱水時は、経口補水液※などを利用するとよい。

※経口補水液 脱水時の水分補給を目的に塩分と糖分の濃度を調整したイオン飲料のこと。糖分が2%前後とスポーツドリンク(5%)より少ない。

三度の食事からも水分補給

夏は水分の多い食品もオススメ

- ・トマト・きゅうり・すいか・ゼリー
- ・冷ややっこ・ところてん など



