



熱中症にご注意ください！！

宇治市健康生きがい課
保健師 小田川 敦

暑い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今年の夏も、気温が全国的に例年よりも高くなると予想され、「熱中症」にはご注意ください。

熱中症は、高温多湿な環境にいて、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の機能がうまく働かず、体内に熱がこもった状態を指します。大量の発汗・めまい・手足のしびれから、頭痛・吐き気など症状がすすみ、ひどくなれば意識がなくなったり、けいれんを起こしたりします。

熱中症の予防には水分補給が大切になります。しかし、喉が渴いたときは、すでに体内の水分が不足しているサインです。喉が渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。ウォーキング等の際には、できれば20～30分おきに100～200ml(コップ1杯程度)の水分を摂ることが望ましいです。その他、帽子をかぶる、服装は風通しの良いものを選ぶ、なるべく日陰を選ぶなど暑さを避けることも大切です。

今後も暑い日が続きますので、体調にはお気を付けください。

協力事業 役割分担表 日程変更・決定のお知らせ

協力事業部

6月に再配布されました「平成29年度 Ujj健歩会・健康生きがい課 協力事業 役割分担表」に載っていますようにマップ作成実施日時が変更され、スポーツまつりなどのイベント日程が決定しています。確実に差し替えをお願いします。

マップ作成日程 変更

No.	当初の実施予定日時
10	8月 29日(火) 9:30～
12	9月 12日(火) 9:30～
14	10月 12日(木) 9:30～



変更後の実施予定日時	内容	場所
8月 28日(月) 9:30～	マップ作成 ⑦	市民活動室
9月 15日(金) 9:30～	マップ作成 ⑧	市民活動室
10月 16日(月) 9:30～	マップ作成 ⑩	市民活動室

イベント日程 決定

No.	当初の実施予定日
22	未定(10月 9日 予定)
23	未定(11月 4日 予定)



決定した実施予定日	内容	場所
10月 9日(月)	スポーツまつり	太陽が丘
11月 4日(土)	うー茶んフェスタ	うじ安心館

6月 例会だより (山背古道をめぐる)

3班担当

例会実施日(7日)が雨天で延期になった為、15日の天気が気がかりでしたが、31℃前後の気温で青空一面の良い天気に恵まれました。一般参加者 24名、会員30名 計 54名でJR山城多賀駅を出発しました。朝から高い気温なので、給水場所は沢山取るように予定を変更して山背古道の山のマークサインを辿って、ゆるやかにうねるように続く小径を汗ばみながら昼食場所のまちづくりセンター椿坂へ向かいました。

午後からは田園風景を見ながら、橘諸兄公旧趾、火山灰層等を案内したら、一般参加者の方から「他のツアーでタイム制限のある山背古道歩きを何度も体験しているが、今まで知らなかった。今回参加して良かった。」と言われ感謝されました。玉川堤は桜の木や橘諸兄公が植えた山吹が沢山あり、歌碑や俳句が所々木の枝につるしてあり風情有り、木陰もあり、時折風が通り抜け気持ち良かったです。皆様のご協力で暑い日にもかかわらず事故もなく例会を終了することができました。ありがとうございました。

加藤 宏子

7 月例会

(4班担当)

(桃山・丹波橋・中書島方面)

平成29年 7月 4日(火) ※午前の降水確率60%以上の場合、6日(木)に延期

- 集合時間・場所： 午前 9時00分 JR奈良線 六地藏駅(南口)
- 行程： JR六地藏駅→山科川→明治天皇伏見桃山陵→森林総合研究所→丹波橋→伏見港公園(昼食)→寺田屋→長建寺→伏見公園

< 約 8.5 km >

- 解散： 伏見公園 午後2時30分頃
- 携帯品： 弁当、飲み物、雨具、ステッキ など

8 月例会

(1班担当)

(宇治川近郊周遊・半日コース)

平成29年 8月 2日(水) ※午前の降水確率60%以上の場合、9日(水)に延期

- 集合時間・場所： 午前 9時00分 源氏物語ミュージアム東横 川東公園
- 行程： 川東公園(源氏物語ミュージアム東横)集合→仏徳山(大吉山)→東海自然歩道→志津川→新白虹橋→天ヶ瀬吊橋→宇治川右岸道グリーントンネル→朝霧橋→橘島(解散)

< 約 5.0 km >

- 解散： 橘島 正午頃
- 携帯品： 飲み物、雨具、ステッキ など