

夏の健康管理に気をつけて

地球温暖化のせいでしょうか。連日暑い日が続いています。夏バテせず元気に過ごすためには、日々の健康管理が大切です。子どもたちには夏休みを利用して「早寝早起き朝ごはん」の習慣化と体力づくりに心がけてほしいと思います。

この時季一番怖いのは熱中症です。室内にいます、つい油断しがちですが、屋外と同様に熱中症には十分気をつけなければなりません。のどが渇かなくてもこまめに水分補給するようにしましょう。水分が不足すると血液が濃くなり、脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなりますので、高齢の方は特に注意が必要です。

夏の夜、なかなか寝付けなくて困っている方も多いのではないのでしょうか。海田町では、「第2次健康かいた21」の施策の一つである「心の健康づくり推進事業」として、先月「睡眠改善教室講演会」を開催し、大勢の参加者で会場がいっぱいになりました。テレビ番組でもご活躍の広島国際大学の田中秀樹教授と、睡眠改善インストラクターの平田敬寛さんに、睡眠について

てユーモアを交えながらとても分かりやすくお話ししていただきました。快眠は一日の生活リズムにあるそうです。いくつかそのポイントについてご紹介します。

- ①朝は決まった時間に起床し、脳内の体内リズムの時計をリセットするために太陽をしっかりと浴び、ごはんをしっかりと食べて食べる。
- ②日中眠たくなったら15分から20分程度仮眠する。ただ夕方15時以降の居眠りは夜眠れなくなるので避ける。
- ③ウォーキングや軽い運動は朝夕の涼しい時間帯に行う。
- ④体温が上がると眠り難くなるので、寝る前にはぬるめのお風呂にゆつくりつかり、寝床で悩み事はしない。などです。

9月と10月にも先生方をお迎えし、より詳しい内容で睡眠改善教室を開催します。是非ご参加ください。

暑い日が続きますので、皆さんも水分補給には十分気をつけて、7月号広報でお知らせした「海田の水」を是非ご賞味いただくなとして、この夏を乗り切ってください。

まちの話題

ごみゼロのまちづくり

空き缶等散乱ごみ追放キャンペーン

6月30日、瀬野川などの河川を含む町内全域を対象に、空き缶等散乱ごみ追放キャンペーンを実施しました。多くの皆さんが参加し、町がとてもきれいになりました。「きれいな海田町」を皆さんの力で維持していきましょう。

ごみのポイ捨てはやめましょう



くらしの中の消費者トラブル

町民サービス室 ☎ 823-9219
FAX 823-7927

「話題の新事業」のもうけ話？ 買え買え詐欺に注意！

(独立行政法人国民生活センター発行「見守り新鮮情報第164号」より転載)

■相談内容■

母宛てにA社から、シエールガスの採掘業者の施設運用権に関する案内書が届いた。その後Bという別の会社から電話があり、「運用権を買いたい案内書が届いた人しか買えないので名義を貸してほしい。後日謝礼をする」と言われ、母は「謝礼がもらえるなら」と了承した。しかし、後になってB社から「当社が半額負担するので500万円を宅配便でA社に送ってほしい」と言われ、送金したという。その後も数回、名義変更手数料などの名目で請求され、支払っていた。詐欺だと指摘したが、母は謝礼の話を信じている。返金してほしい。

■アドバイス■

シエールガス、メタンハイドレートなどの新たなエネルギー事業のもうけ話を持ちかけられる「買え買え詐欺」の相談が寄せられています。

「高価で買い取る」「謝礼をする」などと言っていますが、これまで消費者が利益を得られたケースは1件も確認されていません。

買え買え詐欺業者はニュースなどで取り上げられた事業を悪用します。「聞いたことがある」などという理由だけで業者の話をうのみにしないでください。案内書などが送られてきた後に、別の業者から「名義を貸してほしい」などと電話があっても、「興味ありません」「お断りします」ときっぱり断りましょう。

■相談窓口■

海田町消費生活相談コーナー ☎ 823-9219
受付 ◆木曜日9時30分～16時(12時～13時を除く) 場所 ◆町民サービス室(役場2階)
広島県生活センター ☎ 223-6111
受付 ◆月～金曜日9時～16時(12時～13時を除く) 場所 ◆広島市中区基町10-52(県庁農林庁舎1階)

いじめ未然防止のための授業

6月25日、海田西小学校において、県教育委員会教員委員で弁護士である、平谷さんによるいじめをテーマにした道徳の授業が行われました。授業を受けた4年生の児童らはアニメのキャラクターを用いたわかりやすい劇で、いじめを未然に防ぐにはどうすれば良いかを学び、自分の考えを深めることができました。



▲▶被害者、加害者、その周りの人たち、それぞれの立場から見えるものの違いを説く平谷さん。

