



◆山形の夏祭りと言えば、花笠祭り！

【開催日】 8月5～7日(3日間)

【コース】 十日町・七日町～文翔館(市役所前を含む
中心市街地 1.2Km 直進コース)

【時間】 午後6時～9時30分ころ(交通規制:午後
5時50分～10時ころ)

※個人での参加や20人以下のグループの方は、1

日2回の飛び入り参加のチャンスがあります。避難者には衣装の無料貸し出しもあります。詳しくは国際ボランティアセンター高橋様まで！023-634-9830



◆無料パソコンがありますよ

西村山総合支庁西庁舎(寒河江市)に避難者も無料で使えるパソコンが設置されています。場所は市民プールの前の建物・中央入り口から入り、1階ロビーの左側中央に、誰が使っているかわからないようにしきりされています。インターネットもつながりますよ！みんなで使うパソコンですから、独り占めにならないよう気をつけて使いましょう。不明な点は、社会福祉協議会・奈良崎までお電話を...

◆山形県総合運動公園屋外プールも避難中の親子は無料ご招待

☆ 7月14日から8月26日毎日 午前10時～午後6時まで

☆ 場所:山形県総合運動公園屋外プール 天童市山王1-1

Tel. 023-655-5900 ◎50m 協議用プール

◎レクリエーションプール

・流れるプール

・幼児プール

・ウォーターライダー

☆ 対象:山形県内に避難中の親子(高校生以下)

☆ 手続き:ご入場の際に被災(罹災)証明書を屋外プール受付に提示し、受付表に必要事項を記入していただきます

小学校3年生までは、保護者同伴で浮き輪は、レクリエーションプールのみ利用可

スライダー及びワイルドバーンは、6歳未満の方及び身長120cm未満の方は利用不可

◆東邦銀行による移動店舗(ATM 搭載車)が開始されます

日 時 平成 24 年 7 月 27 日より、毎週金曜日 午前 10 時から午後 3 時まで(祝日を除く)

場 所 山形市総合スポーツセンター 西側駐車場 ATMと窓口相談

◆山形の夏は暑すぎる

一昨年の夏までは最高気温日本一の山形県！規則正しい生活とバランスの取れた食事でこの夏を乗り切りましょう



●夏バテの原因は

- ・夏バテは、夏の暑さに対応しようとして、身体の生理的調節機能が破たんし、その結果、いろいろな不快症状が現れます。
- ・汗は体温を一定に保つのに必要ですが、汗とともにナトリウム、カリウム、カルシウムなど、体に必要なミネラルも一緒に排泄されてしまいます。その結果、体内のミネラルバランスが崩れ、疲労感が生じる原因となります。
- ・最近では、冷房の効いた室内と暑い戸外の行き来による温度差に身体の体温調節機能が適応できず、体調を崩すというケースも多く見られます。
- ・暑くなると、消化酵素の働きが低下します。また冷たい飲み物を多くとることで、胃腸が冷えて消化不良を起こします。その結果、食欲が落ちてあっさりしたものを好んで食べるようになり、タンパク質やビタミン、ミネラルなどの栄養素が不足しがちになります。

●夏バテを防ぐには

自然なリズムの生活のもとに、栄養バランスのとれた規則正しい食生活を実行することが重要です。

・規則正しい生活を

1日3回、規則正しく、よくかんで食べる、夜遅くまで飲食しない、十分な睡眠をとる、適度な運動をする、などの注意が必要です。

・うなぎや豚肉など、ビタミンB1を摂る

夏場は、さっぱりした食べ物を好み、甘い清涼飲料水をよく飲むので、脂肪が少なく糖質の多い食生活になりがちです。脂肪や糖質をエネルギーにかえるには、ビタミンB1が必要です。ビタミンB1が不足すると、疲労感や脱力感が生じ、また胃腸の消化・吸収能力が低下し食欲が落ちるなど、夏バテ症状を悪化させてしまう原因になります。

ビタミンB1は、うなぎや豚肉、レバーなどに多く含まれています。昔から夏バテ防止に土用のうなぎを食べる習慣がありますが、理にかなった知恵といえるでしょう。

・緑黄色野菜を摂る

夏の緑黄色野菜は、カロチン、ビタミンB1、B2、Cや、鉄、カルシウム、カリウムなどのミネラルが多く含まれています。ビタミンの必要量が増大する夏場には、たっぷり摂りたい食品です。カロチンは油に溶けて体内に吸収されるので、野菜炒めや揚げ物など油を使った調理法がお勧めです。

・水分、ミネラル不足に注意

汗をかいたら、みそ汁、牛乳、お茶、スポーツドリンクなどで水分、ミネラルを補給しましょう。胃腸を冷やす冷たい飲み物ばかりではなく、緑茶など温かい飲み物にするのもよいでしょう。