



おこなう運動は、
楽しく！

バーボン酢が
元気の源！

太極拳もいね！

やっぴり
絵金歌舞伎！



天然色に
おまけが来る！

元気元気！



暑中お見舞い申し上げます。

梅雨明けのセミの声で夏本番を迎えました。皆さんお元気でお過ごしでしょうか。

7月の台風4号では、市内の農家が丹精こめて育てていた農作物が被害に遭いました。

自然災害だけでなく、私たちは生活を取りまくさまざまな不安に、目を背けることはできません。

そんな時の頼りは「元気」です。

あなたは、自分の体や心ときちんと向き合っていますか？

あなたの体や心は元気でしょうか。つらいなあと感じる毎日に無理をし過ぎていませんか？

まず、自分の体や心の状態を知ることから健康づくりを考えましょう。

まちでは、皆さんの「元気」が集まって、楽しいイベントが次々と開催され、地域には笑顔があふれています。

そんな皆さんの、一人ひとりがいきいきとしたすこやかな生活は、まちにとってかけがえのない財産なのです。

毎日が
ハッスル！
ハッスル！



楽しいイベントが
次々と開催され、
地域には笑顔が
あふれています。



みんないきいき 元気な香南市！

健康は自由の...
一緒に健康づくりを
考えましょう



一緒に健康づくりを
考えましょう



僕たち
まちおこしに
燃えています！

元気のもとには前向きなこと
くよくよせず
何事にもチャレンジ！

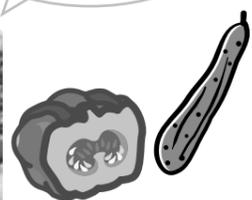
おいしいいでえ

健康な体づくりは食事から
私たちヘルスマイトは、食を通して地域の健康づくりを考え活動しています。そして、子どもたちの将来のため、生きる力を育み、生活習慣病を予防する食生活を推進しています。

毎食の食卓に白・赤・黄・緑色の食材をそろえてみましょう。栄養のバランスが良くなり、五感を刺激して食欲をわかせてくれます。さらに、黒(茶)色の食材を1日1回取り入れると、バランスが良くなりますよ！
紹介するのは、夏バテにも効く夏野菜をたっぷり使ったサラダです。



ヘルスマイト(食生活改善推進員)の皆さん



夏野菜サラダ 自然の夏バテ予防剤！

夏野菜には、たっぷりの水分とビタミン・ミネラルが含まれており、夏の暑さで火照った体を冷やしたり、夏の強い紫外線から体を守ってくれます。また、酢やレモン・梅干しなどに含まれる「クエン酸」には疲労回復の効果がありますので、食欲のない時には、酸味をかきせる味付けにしたり、大葉・みょうがなどの香味野菜を利用してみましょう。



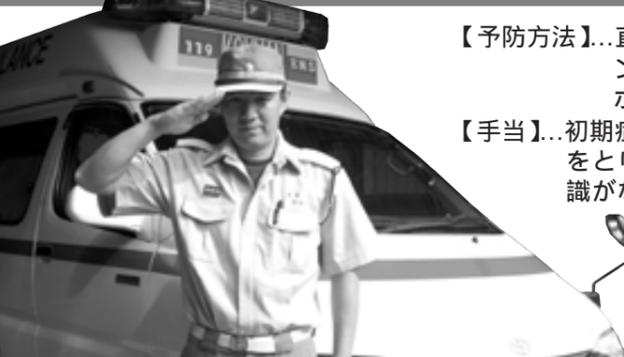
材 料	(4人分)	作 り 方
トマト	1個	① トマトは、角切りにする。きゅうりはうすく切って塩をふっておく。みょうがは、縦半分は切つてから細く切る。
きゅうり	1本	
みょうが	2個	
なす	1個	② なすは短冊切りにして、ゆでる。卵は塩を少々加えて焼いて、錦糸卵にする。
卵	1個	
塩	少々	③ 梅干しは種をとってからたたき、Aの調味料でドレッシングをつくる。食べる直前にあえる。
サラダ油	少々	
サラダ油	小さじ1と1/2	
梅干し	1個	A
酢	小さじ1と1/2	
砂糖	小さじ1と1/2	
しょうゆ	小さじ1と1/2	

献立材料の他にオクラ・大葉・パプリカなどの夏野菜も使ってみてください。夏野菜...きゅうり・トマト・なす・ピーマン・かぼちゃ・ゴーヤ・みょうが・枝豆・とうもろこしなど

気いつけてよ

自己管理をしっかりと！
香南市消防署では皆さんの生命と財産を守るために、日々訓練に励んでいます。
夏場は気分もゆるみがちになり、不慮のけがや病気で救急車を利用する人も多くなります。特にこの季節、多く見られるのが熱中症で倒れる人。これは、体温を調整する機能がコントロールを失い、重症になると命にかかわる機能障害です。
熱中症は4つの種類に分けられます。
熱失神：めまいや失神を起こす。
熱けいれん：暑い中での運動や作業中に起こりやすく、痛みを伴う筋肉のけいれんが起こる。
熱疲労：たくさん汗をかき、皮膚は青白く体温は高め。めまい・頭痛・吐き気などを伴う。
熱射病：汗はかかず、皮膚は赤く熱っぽく、体温は39℃を超えることが多い。
香南市での例
50歳男性：症状
ビールハウスで農作業中に脱水症状から意識を失う。
10代男性：症状
サッカーの試合中に、具合が悪くなり筋肉のけいれんを起こす。

周囲の人同士で気をつけあいましょう 香南市消防 ☎ 55-4141



【予防方法】...直射日光を避け、汗をかいたら水分補給(スポーツドリンクがよい)を行いましょう。体の調子が悪いときのスポーツなどはひかえましょう。
【手当】...初期症状の場合は、涼しい場所で衣服をゆるめて、楽な体勢をとり、水分補給をする。重症になると、汗が出なくなり意識がなくなるので、全身を冷やして、体温を下げる。症状が改善されない場合は、すぐ救急車を呼んでください。