

初盆
お盆料理のご予定は、お決まりでしょうか？
すべての材料に真心をこめた精選料理を……

初盆 2,100円(税込)
初盆 2,600円(税込)

お問い合わせ頂きましたら、パンフレットをお届け致します。

有限会社 浜野食品
☎(0996)23-2724
〒895-0072 薩摩川内市中郷町5432-3

ご予約承り中!

ボート免許 “更新・失効講習” 甌島

時 7月26日(土)開催
会場 上甌老人福祉センター／受付:10時から
鹿島住民センター／受付:17時から

●受講料／更新8,600円 失効14,600円
●必要書類／①現有ボート免許②本籍記載の「住民票」
③写真は当日撮影します。

鹿児島海技免許センター 鹿児島市住吉町13-1
☎099-224-6180

KYOCERA 2008 第36回 京セラ 夏まつり

柏原芳恵 オンステージ

●小学生の金管バンド演奏
●郷土芸能 ●オモチャキッドショー等

8月2日(土) 開場16:30 開演17:00

ご来場お待ちしております

京セラ株式会社 鹿児島川内工場

日頃のご愛飲に感謝! 抽選で502名様にプレゼント!

蔵の神 発売10周年記念プレゼントキャンペーン

応募期間 2008年6月1日(日)～8月31日(日) 当日消印有効

ペア2組ご招待 **パリ島リゾート 4泊5日ペア旅行**

※ご出発は平成20年10～11月に限ります。
※指定空港からご自宅までの旅費は含まれておりません。
※空港使用料など諸経費は各自負担とさせていただきます。

詳しくは山元酒造ホームページまたは最寄りの酒販店まで

http://www.satsuma-godai.co.jp 山元酒造株式会社

お酒は20歳を過ぎてから。お酒は楽しく適量を。妊娠中や授乳期の飲酒には気をつけましょう。飲酒運転は法律で禁止されています。

全国50の学習センターで9万人がテレビ・ラジオで学ぶ通信制の大学

放送大学

10月入学生募集

●大学卒業(中・高・短大・専門学校卒業)や、無試験入学や大学院修了をめざす
●好きな科目、必要な科目だけを学ぶ

◎興味ある分野を、体系的に学ぶ………放送大学エキスパート(科目群履修認証制度)22プラン
◎上位免許等の取得をめざす………看護師・教員など

募集学生の種類

教養学部 科目履修生(6ヶ月在学し、希望する科目を履修)
選科履修生(1年間在学し、希望する科目を履修)
全科履修生(4年以上在学し、学士〈教養〉の学位取得を目指す)

大学院 修士科目生(6ヶ月在学し、希望する科目を履修)
修士選科生(1年間在学し、希望する科目を履修)
修士全科生(2年以上在学し、修士〈学術〉の学位取得を目指す)

○出願期間 平成20年6月15日(日)～8月31日(日) 必着
※なお、修士全科生については別途お問い合わせください。

【お問い合わせ/入学願書(無料)請求先】
放送大学 鹿児島学習センター 〒892-8790 鹿児島市山下町14-50
(かごしま県民交流センター内)
TEL 099-239-3811 放送大学HP http://www.u-air.ac.jp



M E D I C A L C H E C K !

あなたの健康づくりにお役立てください。

すこふら通信

SUKOYAKA FUREAI PLAZA COMMUNICATION

暑い夏!! 元気に過ごそう

夏の暑さに負けないためには、低タンパク、低カロリーのアツさりした食べ物だけではなく、豚肉などの肉類、ピーマン、ゴーヤーなどの野菜をほかの季節より多く食べましょう。のどの渇きに任せて水分ばかり取り過ぎると、食欲はなくなり、胃腸の機能も弱まってしまう。

「熱中症」に 注意しましょう

熱中症はどんな病気なの?
暑い夏。私たちの体は、体内のさまざまなメカニズムを駆使して適応しています。ところが、何らかの原因でそれが狂い、体温を維持するための生理的な反応が失調し、体温上昇・発汗停止とともに、虚脱感・けいれん・精神錯乱・昏睡などを起こし、生命の危険を伴うことがあるのが熱中症です。

熱中症が恐ろしい理由は、自分では「少し体調や気分が悪い」程度とされている間に症状が進むことが多くあるからです。自分では、気付かないうちに重い状態に陥ることがあります。炎天下でスポーツや労働をしたとき、また、閉め切った体育館や車の中にいるときなどにも要注意です。症状としては、体温の軽度の上昇、目まい、吐き

熱中症を予防するには

- ① 体調を整える
睡眠不足や疲労気味など体調の悪いときは、暑い日中の外出や運動は控えましょう。
- ② 服装に注意する
通気性の良い服を着て、外出のときは帽子をかぶりましょう。
- ③ 小まめに水分を補給する
一気に飲んでも吸収に時間がかかるので、少量を小まめに飲みましょう。夏場は、汗と一緒に塩分も失われるのでスポーツドリンクが効果的です。
- ④ 年齢も考慮して
体内の機能が発育途中の子どもの体力の衰えた高齢者は、年齢を考慮して特に予防を心掛けましょう。
- ⑤ 野菜やタンパク質を十分に
夏は、暑さで疲れやすく食欲不振になりやすいです。さっぱりしたおかずやソーメンばかりでは、タンパク質やビタミンが不足し夏バテも起こります。野菜や卵、豚肉も上手に利用し抵抗力を付けましょう。
- ⑥ 休養をしっかりと
寝不足などで、生活のリズムが乱れ、体調が崩れやすくなります。ぬるめの風呂や冷房をうまく利用して良質の睡眠を取り、体力を付けましょう。

熱中症になってしまったときは

- ① 涼しい所へ移動する

衣服を緩めて、日陰やクーラーの効いた室内へ移動しましょう。

- ② 体を冷やす
水や水でぬらしたタオルを手や足に当てて冷やします。また、衣服やうちわなどを使い、風を送って冷やします。なお、扇風機などで強い風を急激に当てることは避けてください。
- ③ 水分を補給する
0.1%の塩水がスポーツドリンクを何回かに分けて補給しましょう。ただし、意識がないときの水分補給は、顔を横に向けるなどして気管に入らないようにしてください。

■なお、反応が鈍い・言動がおかしい・意識がないなど、「変だな」と思ったらずくに救急車を呼びましょう。また、回復した後でも念のため医療機関を受診しましょう。

小児科医からの 情報提供

細菌性髄膜炎という病気をこぞ感じましょうか。脳を包んでいる脳脊髄膜に起こる感染症です。早期にHib(ヒブ)ワクチンを接種して抗体ができればこの病気を予防することができます。乳児期に3回、幼児期に1回、併せて4回の接種が効果的です。なお、予防接種法で規定されていないため自己負担での接種となります。希望される場合は最寄りの小児科医へご相談ください。