

# 消防本部からのお知らせ



## 熱中症に注意！

能代山本広域消防本部では、昨年19名の熱中症の方を救急車で搬送しています。これから暑くなる時期を迎えます。次のことに注意して、熱中症の予防に努めましょう。（昨年5月下旬から発生しています。）

### 熱中症予防のポイント

- ・部屋の温度をこまめにチェックしましょう。（普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします）
- ・部屋の室温は28℃を超えないように、エアコンや扇風機などを活用しましょう。
- ・のどが渇かなくても、こまめに水分補給しましょう。
- ・外出するときは、体をしめつけない涼しい服装と日よけ対策をしましょう。
- ・無理な運動などはせず、適度に休憩しましょう。
- ・栄養バランスの良い食事と体力作りをしましょう。

問合せ先 消防本部救急課

☎0185-52-3368

### こんな時は救急車を！

- ・自分で水分補給できないときや、脱力感、倦怠感が強くて動けないとき。
- ・意識がない、あるいは全身のけいれんがあるなどの症状があるとき。

### ＋ 熱中症の応急手当 ＋

◆ 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる

◆ エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす

脇の下・太もものつけねなどを冷やす

飲めるようであれば水分・塩分を少しずつ頻回に取らせる！

※持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてのアドバイスをもらっておきましょう。

## アリナス・おとも苑の事業

アリナス 問合せ・申込み ☎54-9200 FAX 54-2322

※お申込みは午前9時から午後9時まで受け付けておりません。

### ● バランスボールエクササイズ（7月）

- 【日 時】 木曜コース 7/5, 12, 19  
午後1時30分～午後2時30分  
金曜コース 7/6, 13, 20  
午前10時30分～午前11時30分

【定員】 各コース 一般男女20名

【費用】 1人 1,000円

【申込み】 6月10日から20日までの間にフロントかFAXで申込みください  
※申込み多数の場合は抽選とさせていただきます。



### ● アクア体操【水中運動】（7月）

- 【日 時】 火曜コース 7/10, 17, 24  
午後1時30分～午後2時20分  
金曜コース 7/13, 20, 27  
午後1時30分～午後2時20分

【定員】 各コース 一般男女22名

【費用】 1人 1,000円

【申込み】 6月10日から20日までの間にフロントかFAXで申込みください  
※申込み多数の場合は抽選とさせていただきます。

### おとも苑 問合せ ☎58-5295

※入館料(300円)が必要です。

### ■ 生きがい活動支援サービス利用者芸能発表会

【日 時】 7月7日(土) 午後0時30分～午後3時

### ■ 第26回おとも苑歌謡教室発表会

【日 時】 7月15日(日) 午後1時～午後3時

### ■ 第86回カラオケ大会

【日 時】 8月12日(日) 午後1時～午後4時

### ■ 歌謡教室

【日 時】 毎月第4土曜日 午後1時～午後2時30分  
※終了後、午後4時まで交流会



## 看護師又は准看護師及び介護員募集

問合せ先 広域事務局 ☎89-2316  
勤務場所 特別養護老人ホーム海潮園又は長寿園  
募集人員等 若干名  
業務内容 利用者（高齢者）への看護・介護業務全般  
勤務時間 通常、8:30～17:15（看・介護）  
早番、7:30～16:15（看・介護）  
遅番、10:00～18:45（看・介護）  
夜勤、17:00～9:45（介護のみ）

賃金等 日給、期末手当年2回、夜間勤務手当（介護）、夜間待機手当（看護）、資格手当、職務手当、通勤手当  
加入保険等 雇用保険、労災保険、健康保険、厚生年金  
申込み方法 希望される方は求人票で詳細を確認し、ハローワークを通じてお申し込みください。

