

# お元気ですか

No.1 (令和7年1月号 通算203号) 恵庭市黄金中央町内会 高齢者部通信

あけましておめでとうございます。

令和7年の幕開け。相変わらず寒い日が続いていましたが、今日は季節はずれの雨が降っています。過去に12月の雨は経験がありますが、1月の雨は記憶がありません。これだけ気温が急に上下すると体調を崩しやすくなりますので、ご注意ください。本年も役員、区長、各委員一同、より良い町内会の発展ため頑張っていきますので、宜しくお願い致します。

高齢者部クリスマスプレゼントの配布

昨年12月15日(日)に高齢者部最後の行事であるクリスマスプレゼントを75歳以上の町内会会員208名に配布させていただきました。また令和7年中に75歳になられる会員さんは今年から高齢者部の事業対象者となりますので、各行事のご参加を宜しくお願いします。3月にふれあいサロン「お食事会」を計画しています。



## 黄金中央町内会定期総会のご案内

1月25日(土)9時30分から令和7年定期総会が黄金ふれあいセンターで開催されます。令和6年各部の事業報告、会計報告、令和7年の事業報告が発表されます。また令和5年、6年と防災訓練を実施しましたが4名の防災ブロック長の挨拶も予定しています。私も1区から4区のブロック長なので、何を話そうか楽しみです。

昨年同様、今年も町内会の行事を沢山計画しています。子ども達、高齢者の行事が多いですが、夏祭り、パークゴルフ、ボウリング、観楓会等中間層の会員さんにも楽しんでいただける行事も色々ありますので、ぜひ参加をお願いします。

## ヒートショックにご注意

最近よく聞くヒートショックについて調べてみました。ヒートショックとは外気温の急激な変化によって血管が縮まったり広がったりすることによって血圧が急激に変化することにより脳梗塞、心筋梗塞等重大な症状を引き起こすものです。特に入浴前の脱衣所、トイレ等で起きやすいとされています。暖かい茶の間から急に寒い脱衣所へ移動した際は血管が収縮し血圧が上がります。入浴すると血管が広がり血圧が下がります。予防法として事前に脱衣所、トイレを事前に温めておき温度差を極力なくする事が良いそうです。

また、除雪の際も暖かい恰好をお願いします。(参考・youtube)

最後に今年も高齢者通信「お元気ですか」を宜しくをお願いします。

高齢者部長 黒田 正彦