



『市民活動ネットワークセンターみさわ (愛称: そだなす館)』は、市民の皆さんが自主的に行う公益的活動 (まちづくりやボランティアといった、営利を目的としない活動) を支援するための施設です。活動のために必要な情報収集、会報やチラシの作成やミーティング等お気軽にご利用ください。



## R5 年度登録団体さんのご紹介

当館に登録されている団体さんの一部の活動の様子をご紹介します。新しいメンバーを募集されている団体さんも多数あります。どんな団体があるのか興味をお持ちの方は当館迄お越し下さい。「団体紹介シート」をご自由にご覧いただけます。



### ●お助けマンクラブ

障がいを持っている方との触れ合いの活動を基本としています。障がいの種類、有無を意識することなく。一緒に活動しながらお互いを理解しあえるような行事を設け交流している団体です。障がい者と健常者が共に暮らす「共生」を目標にしています。団体の活動趣旨に賛同の方のご入会をお待ちしています。



三沢市社会教育関係団体認定

## お助けマンクラブ

(代表: 松江 法子)

TEL/FAX 0176-66-7973  
〒033-0022 青森県三沢市三沢前平 30-212

【活動場所】三沢市谷地頭団体活動センター  
市内の集会所等

【お助けマンクラブ会費】  
 家族 年間2,400円 個人 年間1,200円  
 社会福祉協議会のボランティア保険に加入 (300円)  
 それぞれの行事の時には、会員だけでなく会員のお友達や支援者ボランティアさんたちが参加してくれます。

### ●十和田人権擁護委員協議会三沢市部会

人権擁護委員は、法務大臣が委嘱した民間の人たちです。「人権擁護委員法」に基づき職務を行います。三沢市部会には9名が在籍し主に3つの活動をしています。

- 1 常設・特設の相談所等で人権相談に応じる。
- 2 国民一人一人の人権意識を高めるため、様々な人権啓発活動を行う。
- 3 人権侵害による被害者を救済する。などです。

三沢市部会においても年間を通じて意欲的に人権啓発活動を行っています。ショッピングセンターや公共施設などでよく見かけることと思います。今は三沢まつりに向けいろいろと準備しておりますが人権意識の高揚は市民一人一人の自覚が大切です。他人事ではなく自分の事であるという気持ちで考えてみましょう。また、いろいろと悩みや困りごとのある方は、そだなす館で月2回相談会を開いておりますので気軽にご利用ください。もちろん、秘密は守られます。安心しておいでください。

おらほのそだなす館さ、来てけで！

- 土・日曜もやってる! 21:00までやってる!
- 会議室使用は無料! 会報やチラシづくりに、充実の設備! ※

設備の使用につきましては、団体登録 (無料) が必要です。(※)  
・裁断機 ・紙折り機 ・コピー、印刷機 ・PC

案内図

至三沢駅  
そだなす館  
市役所  
公会堂

閉館時間 月～土曜日 9:00～21:00  
日曜日 9:00～16:30  
★事務員が常駐しております。

休館日 祝祭日、年末年始

# 熱中症予防のために



熱中症とは、**高温多湿な環境に長時間いる**ことで、**体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態**を指します。**屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し**、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

## 熱中症予防のために



### 暑さを避ける!

- 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 外出時には日傘や帽子を着用
- 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

### こまめに水分を補給する!

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

### 熱中症の症状

病状がすすむと...

めまい、立ちくらみ、筋内痛、生あくび、大量の発汗、頭痛、嘔吐、虚脱感、倦怠感、集中力低下、判断力低下

⚠️ 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

### 熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)


- エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- 衣服をゆるめ、からだを冷やす (首の周り、脇の下、足の付け根など)
- 水分・塩分、経口補水液などを補給 ※水に食塩とブドウ糖を溶かしたものを

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、**119** チェック! ためらわずに救急車を呼びましょう!


暑さの感じ方は、人によって異なります。室内でも熱中症予防! その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機や体調の変化に気をつけましょう。エアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

高齢者や子ども、障害のある方は、特に注意が必要!

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。また、子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。

こまめに水分補給 

## \*皆さま自慢の「〇〇」を待ってます!



そだなすタイムズでは、皆さまの自慢の『〇〇』を募集しております。俳句・短歌・川柳、作品の写真、団体紹介・会員募集など、作品や情報をお寄せください。ご連絡は当館まで。

## 人権・困り事相談

毎月、第2・第4木曜日に相談員がまいります。ご予約は不要です。お気軽にお越しください。

\*\*\*\*\*

8月10日、24日、9月7日、21日  
時間; 9:30~15:00 Tel52-7083  
場所; 市民活動ネットワークセンターみさわ(そだなす館)

## 当館のホームページが活用できます!

活動紹介やメンバー募集しませんか?

新しく開設した当館のホームページを利用し、みなさんの団体のことや活動について紹介できるようになります! 特に専用のホームページをお持ちでない団体の方々のご利用になってみてはいかがでしょうか? お気軽にお問い合わせください。

メールでも直接でもOKです! 情報をお待ちしています。

[info@network-misawa.net](mailto:info@network-misawa.net)

Wi-Fi 利用出来ます。

市民活動ネットワークセンターみさわ