

# 熱中症を**予防**しよう！

熱中症とは、暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛等様々な症状をきたし、最悪の場合は死に至る疾患です。誰でもなる可能性があり、室外だけでなく、室内でも起こります。日頃からしっかり予防するようにしましょう。

環境省と気象庁は、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、注意を呼びかけ、熱中症予防行動をとってもらえるよう「熱中症警戒アラート」を発表しています。発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等、積極的に熱中症を予防しましょう。

暑さの感じ方は人によって異なります。高齢者や子ども、障がいのある方は特に注意が必要です。のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給し、気温や湿度が高い時は、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。



詳しい情報は  
こちら



沖縄市



熱中症を予防しよう



熱中症警戒アラートの発表状況

●市民健康課(内線2241)

## くがにんちゅ 今月の**黄金人**



今月は91歳を迎えられた今も、地域行事や体操教室等に元気に参加している島袋安子さんをご紹介します。

調理師資格を持ち、お料理上手な島袋さん♪ご家族やご友人と過ごす時間が楽しみで、いつでもおもてなしできるよう、冷蔵庫の中は手料理でいっぱいでした。また、電動カートでの買物はもちろん、グランドゴルフや公民館でのサークル、高齢者サロンといった地域の集まりにも積極的に顔を出しています。その他にも、知花に受け継がれるウ

フデーク(奉納舞踊)を伝承するため、毎週の練習に参加し、臼太鼓を叩き、舞踊しています。

現在は、コロナ禍で地域のほとんどの集まりが自粛されていますが、「コロナが落ち着いた時に、またみんなで集まれるよう元気でいたい」と話され、家の中で、体操や家事、ウフデークの練習等、考え工夫しながら、忙しく動き回る生活を続けています。

元気の秘訣は「社会参加!」と力強く答えてくれた島袋さん、今後のご活躍も楽しみにしています!



●介護保険課 地域支援担当(内線3143)

## こちら**沖縄市立郷土博物館**

(文:文化財調査専門員 八田夕香)



博物館



「沖縄市の博物館ってどこにあるの?」

たまにそのようなお声を頂きます。

沖縄市立郷土博物館は上地2丁目、中の町交番のおとなり、レンガ色のタイルが特徴的な沖縄市文化センターの3階にあるんです!ぜひぜひご来館を!

ところで年配の方には「元の琉米親善センターの場所ですよ」とご案内するとすつと場所が伝わるようです。

コザ琉米親善センターは1959年に建てられました。コンクリート2階建て、1,200名を収容できるホールや図書室などを備えた文化施設でした。ホールは

コンサートから結婚式まで各種イベントに、図書室は市民の学習に供されました。1981年に老朽化で取り壊されましたが、中頭地区における文化活動の中心地だったその姿を記憶にとどめてくださる方には、今でも「琉米親善センター」の一言でぱっと場所をおわかりいただけるのです。

当センター1階には、琉米親善センターの模型が置かれています。今見てもスタイリッシュですてきな建物です。博物館においでの際には、1階の模型にもぜひご注目いただければと思います。



中の町交番と沖縄市文化センター



琉米親善センターの模型