VOL.86　2016年8月発行（隔月発行）

新宿HAHAha倶楽部

小さな子どもを育てていると息がつまることもあります。
そして新宿で子育てなんて、と思われることも‥
でも、私たちはHAHAha と楽しく子育てしたい！
新宿のハハ達が目・耳・足で情報を集め発信します。
現在区内の児童館を中心に1,000 部配布中です。

☆メンバー募集中！☆
http://haha8.web.fc2.com/

気をつけましょう！
子どもの熱中症

いよいよ夏休み。真夏の太陽は子どもたちも嬉しいですが、親としては熱中症の心配がありますね。実は高温の炎天下だけでなく、屋内でも熱がこもっていると熱中症になることがあります。特に子どもは大人と違い体も未成熟なので、より注意が必要です。子どもは体が小さいので熱がこもりやすくて、また上手く体温調節ができないので脱水症状にも陥りやすいです。大人が気をつけて予防しましょう。

○　気をつけるポイントは？

- 水分をこまめに補給。お医者さんは利尿作用のない麦茶をすすめています。
- 子どもの様子を常にチェック。暑そうにしていたら涼ませる、1 枚脱ぐ等の対応を。
- とくに乳児はおしっこの量・回数を注意。
- 屋内に居る時も適湿・適温になるようにエアコン等で調節（実際の室温をチェック）。

○　もし熱中症にかかってしまったら？

まずは水分（スポーツドリンク等）を摂らせます。この時に水分を飲めないならば意識障害を起こしている可能性があるのですぐに医療機関へ。自力で水分を摂れるのであれば、涼しい場所で安静にして体の熱を冷ますように冷やします。様子を見て心配であれば医療機関へ。

ここ数年は急に暑くなることが多いので、体が暑さに慣れていないというのもあり熱中症にかかりやすいと言われています。暑いと建物の内外での温度差も激しいのでそれだけでも体温調節が難しいですね。できるだけ体がびっくりしないようにしていきたいものです。エアコンの温度設定ですが、外気温と 5 度以上差があると良くないのだそうです。扇風機や空気循環器などを活用して地球にも体にも優しい環境にしていきたいですね

★★　夏のお出かけ情報　★★

中央公園と戸山公園のジャブジャブ池が今年の夏もオープンしました。暑さ対策をしてお出かけしましょう！

新宿中央公園　　7/16(土)～9/11(日)　11:00～16:00（雨天中止）
http://www.city.shinjuku.lg.jp/seikatsu/midori01_001000.html

戸山公園（箱根山地区）　7/16(土)～8/31(水)　10:30～15:30（雨天中止）
https://www.tokyo-park.or.jp/announcement/002/detail/33869.html

参加費
500円

フラッと講座　8月

大人のぬり絵

～自分だけのフラワーマンダラを完成させましょう～

日　時：8/22（月）10時～12時
会　場：鶴巻町308カーサスズキ1階
参加費：500円

最近はやりの「大人のぬり絵」。
ぬり絵にはリラックス効果・脳の老化防止・ストレス発散などさまざまな効果があるそうです。
ぜひ一度試してみませんか？初めての方も大歓迎です。手ぶらでご参加ください。

月1回開催定例講座はこちら！！

英会話 8/25（木）
10時～12時

東京オリンピックまであと4年！英語を使う機会が多くなりますね。ワイワイ楽しく、英語に慣れていきましょう。

ストレッチ　8/29（月）
10時～12時

片足立ちをするとグラグラしませんか？身近な道具を使って簡単にストレッチしちゃいましょう！

資格英語　8/30（火）
10時～12時

秋の英検合格を目指して、英語の勉強をする講座です。なかなか続かない語学学習もみんなでやると楽しいです。

気まぐれカフェフラッとは、社会福祉協議会の助成金をいただき実施する、地域のどなたでも参加できる講座型カフェです。

気まぐれカフェフラットは、ご近所に親しいお友達を作るためのカフェです。下記の講座の中から気になる講座があったら参加してください。「一度来たらまた来たくなる」そんな講座を開催しています。

お問い合わせ＆講座開催場所

主宰：新宿HAHAha倶楽部
住所：新宿区早稲田鶴巻町308
　　カーサスズキ1階（鶴巻小学校裏門前）
E-mail　yesuzuki@wish.ocn.ne.jp

ホームページ（http://haha8.web.fc2.com/）からも申し込みができます。
トップページの「フラッと講座」からお入りください。

♪　♪　編集後記　♪　♪　　振り込め詐欺を防止しよう！！

いつもニュースで取り上げられている「振り込め詐欺」。昨年は都内だけでもなんと80億円の被害があったそうです。幸い今のところ私の身内には被害はありませんが、うちの家族は大丈夫かなあ？と思っていたところ、区内の施設で偶然、**「振り込め詐欺撃退！自動通話録音機を無料で貸し出します！」**という東京都のチラシを見つけました。電話機につけるだけで、自宅に電話がかかってきたとき、呼び出し音が鳴る前に「この電話は振り込め詐欺防止のため録音しています」という音声が流れます。「お～～、すごい」と思い、早速電話してみると在庫があり、すぐに貸してくれました。新宿区役所まで取りに行かないといけないのが面倒ですが、無料ですし取り付けも簡単です。詳しくはこちらのURLを見てね！→http://www.metro.tokyo.jp/INET/OSHIRASE/2015/05/20p5q200.htm