

# ち かつ ぼうさい 地活の防災

ちい かつ どうし えん ぼうさい  
地域活動支援センターの防災についてですが、もし地活で地震

か じ すいがい さいがい お ばあい おびひろしょうがっこう していひなん  
火事、水害などの災害が起こった場合は、**帯広小学校**が指定避難

ばしょ  
場所となっています。災害の種類によって、避難のやり方はそれぞれ

ちが ち かつ りよう みな しょくいん し じ したが  
違いますが、地活を利用されている皆さんは、まず職員の指示に従

ってお っ こうどう おも なに  
落ちて、行動していただきたく思っております。何よりも

さいがい おこ こと ねが さいがい わす  
災害が起これない事を願うところですが、「災害は忘れたころにやっ

てくる」ということわざにもありますように、突然訪れる災害に対

して、わたし しょくいん ひこる ぼうさいいしき も たいせつ  
、私たち職員も日頃から防災意識を持つことが大切なのかと

かんが  
考えています。



へん しゅう こう き  
編集後記



7月は、夏が来るのか心配になるほど曇りの日が続き、  
気持ちが減入ってしまいました。夏は暑くて嫌ですが、  
やはり太陽が見たいですよね〜・・・

コロナはなかなか治りませんが、今後もコロナと  
共存しながらも、元気に生活していきましょう！！

# オリジン origin 通信

Vo1 8 令和4年 8月発行

おびひろちい かつ どうし えん  
帯広地域活動支援センター ドロップイン

おびひろにし しょうみなみ ちょうめ かい  
帯広市西6条 南6丁目3ソネビル2階  
TEL0155-23-6073  
FAX0155-20-7367



# ピアサポーターの活動の様子

毎週木曜日の午後1時半から、ピアサポーターの活動を地域

活動支援センターで行っています。

月の第1週は勉強会・第2週は自主活動・第3週はオンライン

研修会を行っています。また毎週木曜日には、15時より17

時まで地活に駐在し、相談やお話をする活動、ピアサポタイムを

行っています。

7月は、ピアサポーターの皆さんが、七夕の笹の絵を書き、来所

者の方々にお願い事を書いてもらえるよう貼りだしています。

・彼女と長続きしますように・病気が早く治りますように

・頭が良くなりますように、などなど願いは様々です。お願い事が

かなうと良いですね。((´▽`))



# 健康のため水を飲みましょう！

目覚めの一杯、寝る前の一杯。しっかり水分 元気な毎日！

体の中の水分が不足すると、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、

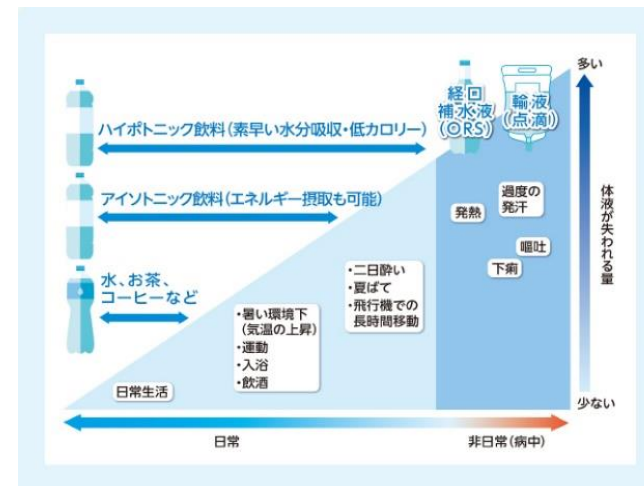
さまざまな健康障害のリスク要因となります。健康のため、こま

めに水を飲みましょう。体重60kgの成人男性は1日あたり約

1.2Lの飲み水が必要です。水分補給におすすめのタイミング

は、以下の5つです。

- \* 就寝前
- \* 起床時
- \* スポーツの前後や途中
- \* 飲酒中 飲酒後
- \* 入浴の前



アイソトニック飲料～ポカリスエット・アクエリアスなど

ハイポトニック飲料～OS1・ヴァームウォーターなど

図1 1日の水分の摂りかた (環境省・厚労省)

のどが潤いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう

1日あたり  
1.2L(1.2)を目安に

1時間ごとに入浴前後や起床後も  
コップ1杯 必ず水分補給を

ペットボトル 500mL 2.5本  
コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



