

人

いきいき

消防操法訓練大会全道一めざし、特訓

北海道内の12消防団による北海道消防操法訓練大会が7月に江別市で開かれます。訓子府消防団が5年ぶりに出場します。大会に向けて編成されたチームは「イナズマ隊」。本番に向けて連日、練習に励んでいます。

イナズマ隊は、隊長に尾野勝仁さん(46歳、東町)、黒川正美さん(34歳、協成)、細川恒平さん(28歳、日出)、芳賀孝幸さん(37歳、大町)、柴田将兵さん(25歳、東町)の5人。北海道消防操法訓練大会は、7月19日に北海道消防学校で開かれ、道内各

訓子府消防団
「イナズマ隊」

地から12チーム(消防団)が参加します。競技(訓練)は小型ポンプ操法で、整列、号令、小型ポンプの操作から放水までの動きやスピードなど、規律、敏しよう性、安全性などが評価されます。スタートから放水するまでは45秒以内の規定があります。撤収完了までは5分前後と、確実さとスピードも要求されます。

訓子府の消防団が北海道大会に出場するのは、平成20年以来5年ぶり3回目で、消防ポンプ車を活用するポンプ操法の部を含めると4回目になります。平成24年5月にチームを結成し、練習を開始しました。冬期間は、屋内で基礎体力作りを行い、夏場は小学校敷地などを借りて本番さながらの練習を繰り返しています。

全道大会で尾野隊長は「出場するからは目標は優勝ですが、一人ひとりが練習の成果をすべて發揮し、悔いのないよう大会に臨みたい。チームワークの良さで、訓子府消防団イナズマ隊をアピールしたいですね」と意欲を燃やしています。

松田 紗耶さん
(西幸町 26歳)

のんびりと一人旅をしたいな

運動・栄養・休養

ヘルシーハウス

意外? 脱水になりやすい人
夏になりました。毎年この時季、脱水や熱中症のニュースをテレビなどで見かけますが、高齢者は、水分の補給と排せつとのバランスがくずれやすく、脱水になりやすいので特に注意が必要です。

夏なのに「寒い」と言つて下着を何枚も重ねたり、暖房をつけていたりしていませんか? これは体温を調整している自律神経の働きが悪くなることが原因の方は要注意です。微熱で大量の汗をかくのも脱水の兆候です。「寝ているだけで、動いていないから汗もかないし、水分はいらないよ」という方も気をつけください。じつとしていてないから汗もかないし、水分は脱水が怖いのは、血液が濃くなつてかたまりやすくなるからです。血液のかたまりが脳の血管に詰まると心筋梗塞・心臓の血栓症になります。

脱水が怖いのは、血液が濃くなつてかたまりやすくなるからです。血液のかたまりが脳の血管に詰まると心筋梗塞・心臓の血栓症になります。

どうして脱水は怖い?

意外? 脱水になりやすい人

“防ごう！脱水～元気に夏を乗り切ろう～”

今月の担当 保健師 藤谷 未来

し、生命の危険を伴います。また、体内の電解質濃度が異常になり、脳の神経細胞の活動が妨げられることがあります。幻覚や幻聴がみられることがあります。

脱水の予防と治療

このような状態を避けるためにも、脱水の予防は大切です。食事をきちんととどり、こまめに水分補給をしましよう。

また、最近、売店や薬局で市販されている経口補水液を飲む方も増えています。これは塩分と糖分をバランスよく配合した飲み物で、食事がとれないとき、発熱やおう吐、下痢のときなど、軽度から中等度脱水を回復させる治療法として、一般化されました。

家庭で作れる経口補水液

塩: 1ℓ

砂糖: 3g (小さじ1/2杯)

砂糖: 40g (大さじ4 1/2杯)

これらを混ぜるだけ。レモンを入れると飲みやすくなります。

脱水に気をつけ元気に夏を乗ります。

り切りましょう！

脱水が怖いのは、血液が濃く

なつてかたまりやすくなるから

です。血液のかたまりが脳の血

管に詰まると心筋梗塞・心臓の血

栓症になります。

保険料納付は便利な口座振替で

れます。
申請される方は、印鑑と年金手帳を持参してお越しください。

注) 免除の承認を受けた際、全額免除、学生納付特例制度、若年者納付猶予制度以外に該当した方は、納付すべき一部の保険料を納付しないと未納期間となりますので、必ず納付してください。

平成24年7月～25年6月分の申請の受け付けは、今月末までです。

○問合せ 町民課戸籍年金係
(☎ 47-2203 役場1階窓口1番)

「日々生徒と向き合い大変なこともあります。先輩の話を生徒が理解しようとがんばっている姿を見たとき、私もがんばろうという気持ちになります」
「訓高の生徒は、みんな礼儀正しく、明るくあいさつをしてくれます。目標を持ち、途中であきらめることなく、粘り強く一步一步、前に進んでもらいたいですね」
「休みの日は、読書や映画観賞したりして過ごしています。長期の休みが取れたら、のんびりと広島に一人旅に行きたいと思っています」

国民年金保険料の納付が困難なときは

申請により保険料が免除される制度があります。ただし、本人のほか連帯して保険料の納付義務がある配偶者、世帯主の前年所得が一定基準以下である必要があります。また、学生納付特例免除を申請する場合は、本人の前年所得のみが審査されます。

なお、本人、配偶者、世帯主のそれぞれに16歳以上19歳未満の扶養親族がいるときは、その氏名と生年月日を明らかにする「扶養親族に関する申立書」の提出が必要となりました。これは審査における所得額の基準を定めるときに反映さ

れます。

（☎ 47-2203 役場1階窓口1番）