

大東市立野崎人権文化センター センターだより

「熱中症かも」と思ったら・・・

熱中症を疑う症状が
ありますか？

めまい・立ちくらみ
頭痛・大量の発汗
筋肉痛・意識障害など

はい ↓

呼びかけに応えますか？

はい ↓

涼しい場所へ避難し
服をゆるめ体を冷やす

↓

水分を自力で
摂取できますか？

はい ↓

水分・塩分を補給する

↓

症状がよくなり
ましたか？

はい ↓

そのまま安静にして
回復したら帰宅しましょう

いいえ

いいえ

いいえ

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら・・・
落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。
最初の措置がとても大切です。

救急車を呼ぶ

呼びかけへの反応が悪い場合は無理に
水を飲ませてはいけません

涼しい場所へ避難し
服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、脇の下、
足のつけ根を集中的に冷やしましょう

すみやかに
医療機関へ

熱中症にならないために室内でも、外出時でも
こまめに水分・塩分を補給しましょう！

開館時間：月～土曜日 9：00～22：00
休館日：日曜日・祝日・年末年始
TEL：072-879-1551 FAX：072-879-1552
MAIL：info@nozaki-jinbun.net

ホームページ



Facebook



Instagram



スマホ教室 ～スマホで健康管理～

- *と き 6月17日（火）10：00～11：00
- *費 用 無料
- *対 象 15歳以上
- *募集人数 先着20名（定員に達し次第受付終了）

参加人数10名に達しない場合は中止になります。ご了承ください。

参加ご希望の方は、6月5日（木）10：00～
来館または電話にてお申込みください。

スマホはこちらで準備しております。
ご自身のスマホは使えません。



楽しくつくろう！なごみキッチン ～濃厚コーンパンをつくります～

- *と き 6月25日（水）
①9：30～13：00 ②13：30～17：00
- *費 用 1,000円（5個）
- *対 象 15歳以上
- *募集人数 各9名（多数の場合は抽選）
- *持 ち 物 エフロン・三角巾・手拭きタオル・食器用ふきん
台ふき・持ち帰り容器

参加ご希望の方は、～6月14日（土）までに
来館または電話かFAXにてお申込みください。



Instagramをはじめました♪



@nozaki_jinbun



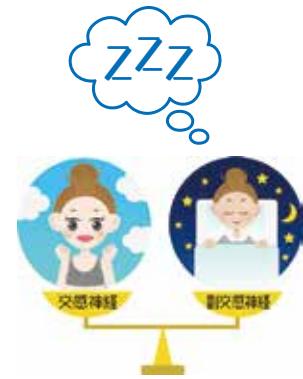
フォローおねがいします♪



ハッピーライフ特別講座 ～くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋～

- *と き 6月24日（火）10：00～12：00
- *内 容 明治安田生命 住道営業所より
自律神経ストレス測定・良い睡眠についての話
- *費 用 無料
- *対 象 15歳以上
- *募集人数 先着15名（定員に達し次第受付終了）

参加ご希望の方は、6月5日（木）10：00～
来館または電話にてお申込みください。



毎月、開催中

☆なごみかふえ ～つながりを大切に、だれでも利用できる地域の憩いの空間～

体操したり、音楽を聴いたり・・・みんなで楽しくすごしませんか。

- *と き 毎月第1・3火曜日
14：00～16：00の間の好きな時間にお越しください。
6月は3日・17日です。



☆ハッピーライフ講座 ～人生100年時代を豊かに健康でいきいきとすごそう♪～

ピアノの音色に合わせてうたを歌ったり、座りながらもできる
元気でまっせ体操を行います。

- *と き 毎月第2火曜日 10：00～1時間程度
6月は10日です。
- *募集人数 先着20名（定員に達し次第受付終了）
- *持 ち 物 飲み物やタオルは各自ご持参ください。



☆なごみスペース ～もっとリラックスしてスピードをゆるめた生活をしよう～

毎月、折り紙などでいろんな作品をつくっています。

- *と き 毎月第2・3・4木曜日 9：30～11：30
6月は12日・19日・26日です。
- *費 用 無料 ※一部、材料費要
- *対 象 15歳以上
- *持 ち 物 折り紙・はさみ



12日は風鈴を作ります



男女共同参画社会で、自分らしくいきいき！

6月23日～6月29日は「男女共同参画週間」です

男の子なんだから、泣いちゃダメ。



女の子なんだから、おしとやかにしなさい。

女だし責任のある仕事は無理でしょ。

男なんだから、しっかりしてよ。

男女共同参画社会とは、「男女がお互いを尊重し合い、職場、学校、家庭、地域などの社会のあらゆる分野で、性別にかかわらず個性と能力を十分に発揮し、喜びや責任を分かち合うことができる社会」のことです。令和7年度の内閣府「男女共同参画週間」のキャッチフレーズは「誰でも、どこでも、自分らしく」です。性別だけで区別されることに「自分らしさ」が否定されるような違和感を感じたことはありませんか？だれもが「自分らしく」いきいきと暮らしていくためには何が大切かを見つめなおし、全ての人が活躍できる社会をみんなでつくっていきましょう。

～人形アニメ上映会を行いました～

5月2日（金）人権啓発の一環として「おかあちゃんごめんね」・「おこりじそう」の上映会を行いました。戦争の怖さ、悲惨さを物語る内容で、参加した方からは「悲しい話だけど見れてよかった」、「自分は戦争を知らないけれど、家族から聞いていた話を思い出した」などの感想をいただきました。残酷な争いは悲しみしか残りません。また、この事実を忘れてはいけません。

争いのない平和な世の中になることを願います。参加してくださったみなさまありがとうございました。



野崎老人憩の家からのお知らせ

☆ミックスみゅーじっく体操☆

と き 6月17日（火） 13：30～15：00

対 象 60歳以上 市内在住者（先着25人）

内 容 動きに呼吸を合わせることを大切にイスに座って行う体操です。

費 用 無料

※6月5日（木）～電話か来館又は、
右記QRコードより お申込みください。



申込み・お問い合わせ

野崎老人憩の家 ☎072-879-6076

6/5より受付

無料相談窓口のご案内

生活・福祉・介護のこと、お仕事のことなど専門の相談員にお話ししてみませんか？

相 談 時 間：月曜日～金曜日 9：00～18：00 第1・3土曜日 9：00～18：00
月曜日・木曜日のみ 20：00まで相談可能です。

（※日曜・祝日・年末年始はお休みです。）

場 所：大東野崎人権協会（大東市立野崎人権文化センター内）

問い合わせ：072-879-8810 又は 072-879-1818（FAX 072-879-3611）

当法人の専門の相談員による出張相談は以下の通りです。まずはお気軽にお立ち寄りください♪

深野よろず相談会

●とき：第1木曜日 13：00～16：00 場所：深野園住宅集会所

寺川よろず相談会

●とき：第4火曜日 13：30～15：30 場所：寺川団地集会所

※いずれも予約は不要です。

※状況によりやむを得ず中止する場合がございます。ご了承ください。

ホームページ： <http://www.daitonozaki-jinkenkyokai.jp/>

特定非営利活動法人 大東野崎人権協会（大東市立野崎人権文化センター内）

