



こんにちは！三島会館です。

ご挨拶が大変遅れましたが、三島会館は、昨年度までの櫻井館長から菊澤館長に代わりましたが、常駐の3名は昨年度同様で勤めさせていただきますので、地域の皆様どうぞよろしくお願いたします。

さて、上の写真は4月9日（水）の会館前のサクラで、見事に満開となり、道行く人々の目を楽しませていましたが、約1カ月が経ち、今はもうすっかり葉桜になりました。

新しい生活に入られた方もおられると思いますが、環境が変わってしばらくすると、心身ともに疲れが出て無気力になったり、体調を崩したり、本人も気づかないまま普段と違う様子が見られることがあります。そうならないためにも、「食事」と「睡眠」をしっかり取るようにしてください。また周囲の方も、少し気を配っていただき、みんなでこの時期を乗り越えていきましょう。

#### 4/23（水）は「熱中症警戒アラート」の運用開始日です！

ここ数年は、雨が降ると豪雨になり、夏は猛暑になり、冬は大雪になり…というように、気候の変化が極端で、以前の春や秋のように「ちょうどよい気候」と体感できる期間が短く（あるいはほとんどなく）なっているように思いますが、皆さんはどのように感じておられますか？

福井地方气象台が4/22に発表した「北陸地方の夏の天候の見通しについて」によりますと、6月～8月は、次のようです。

- ・暖かい空気に覆われやすいため、夏の気温は高いでしょう。
- ・夏の降水量と梅雨の時期（6月から7月）の降水量は、ほぼ平年並みの見込みです。

また「熱中症警戒アラート」の運用が4/23（水）からスタートしました。これは、「暑さ指数」をもとに発表されるもので、次のような対応が必要です。（環境省HPを参考）

- ・他人事と考えず、暑さから、自分の身を守りましょう！！
- ・室内等のエアコン等により涼しい環境にて過ごしましょう。
- ・こまめな休憩や水分補給・塩分補給をしましょう。
- ・高齢者、乳幼児等の方は熱中症にかかりやすいので特に注意し、周囲の方も声かけをしましょう。
- ・身近な場所での暑さ指数（WBGT）を確認し、涼しい環境以外では、運動等を中止しましょう（皆で熱中症対策を積極的に取りやすい環境づくりをしましょう。）！！

「暑さ指数」（WBGT）とは？

屋外： $0.7 \times \text{湿球温度} + 0.2 \times \text{黒球温度} + 0.1 \times \text{乾球温度}$

屋内： $0.7 \times \text{湿球温度} + 0.3 \times \text{黒球温度}$

「33」を超すと熱中症警戒アラート、「35」を超すと熱中症特別警戒アラート

「湿球温度」「黒球温度」「乾球温度」とは？

湿球：水で湿らせたガーゼを温度計の球部に巻いて観測した温度

黒球：黒色に塗装された薄い銅板の球の中心に温度計をいれて観測した温度

乾球：通常の温度計で気温を観測した温度

去年の夏を思い出して、みんなで乗り越える工夫を！