

回覧確認

--	--	--	--	--	--	--	--

豊浜市民センターだより



第215号 令和7年1月10日発行
豊浜市民センター 電話68-2211
[URL] <http://www.city.kure.lg.jp/soshiki/50/>
[E-mail] toyosis@city.kure.lg.jp

豊浜地区の世帯と人口【11月末現在（）は前回比】
・世帯数：747世帯
・人口：1,065人
男：498人（-1） 女：567人（-4）



令和7年1月3日（金） 豊浜地区はたちの集いが行われました。二人の弟の手本となりたい。両親にも恩返しをしていくと決意を熱く語りました。

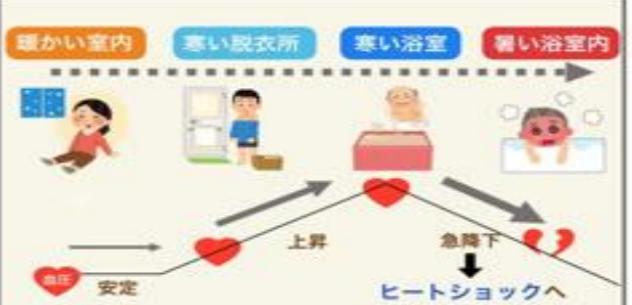


こころも体も動いて、健康寿命!
～ストレッチでしなやかな体づくりをしてみませんか!?

日時：令和7年1月30日(木) 13:30～15:00
場所：豊浜まちづくりセンター2階 大集会室
申込締切：先着50名まで
申込・問合せ先：豊浜市民センター ☎68-2211
主催：豊浜地区自治会連合会

呉市消防局より お知らせ

●ヒートショックの仕組み



寒暖差が大きい
場面に注意!!

●ヒートショックの症状

軽度：めまい、立ちくらみ
重度：呼吸困難、胸の痛み、頭痛、嘔吐、意識の消失、ろれつが回らない、立ち上がれないなど



重度の場合は、脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こしてしまう可能性があります!!

●予防するには

- ・入浴前に家族に一声掛ける
- ・脱衣所や浴室を暖めておく
- ・湯温は41度以下、長湯しない
- ・浴槽からゆっくり立ち上がる
- ・食後、飲酒後、服薬後の入浴は避ける
- ・入浴前後に水分補給する



ヒートショックは、
予防が大事!
ヒートショックに気を
つけて元気に過ごしま
しょう!

●重症だと思ったら

迷わず119番で救急車を呼んで下さい。

救急車を呼ぶか迷ったときは、
救急相談センター#7119に
かけてみてください!

病院? 救急車? 迷ったら
救急相談センター

#7119
24時間365日対応
つながらない場合や、広島県外から携帯電話でかける場合は
082-246-2000



自動車図書館

令和7年1月15日(水)・29日(水)

■豊浜市民センター

10:30～11:35

13:30～15:30

■豊浜中学校

12:50～13:15



心配ごと相談

令和7年1月14日(火)

2月12日(水)

9:00～12:00

■場所 豊浜まちづくりセンター

1階 健康相談室

【問い合わせ】

呉市社会福祉協議会 豊浜分所
☎67-1310

編集後記

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いします。今年も皆様に
とって明るく健康に過ごせる1年であることを願っています。（上本）