



組 合 報

協同組合アキュムレーション 広報委員会 2023年8月 VOL.85

<http://accumulation.or.jp>



組合員の皆様へ

炎暑ことのほか厳しい中、皆様いかがお過ごしでしょうか。

40℃近い猛暑日が続いており、熱中症での緊急搬送が相次いでおります。こまめな水分補給と適切な健康管理を行い十分に注意していただくようお願い致します。

代表理事の変更について

令和5年7月1日付で尾崎正浩が協同組合アキュムレーション代表理事として新しく就任しましたのでお知らせ致します。



ご挨拶

酷暑の候、当組合員の皆様ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

この度、7月1日より前代表理事である高橋満千子が新会長となり、私儀尾崎正浩が代表理事に就任いたしました。ここに謹んでご報告を申し上げます。

微力ながら誠心誠意、業務に邁進する所存でございます。なにとぞ前代表理事同様のご指導ならびにご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

略儀ながら書中にご挨拶とさせていただきます。

監理団体許可証の更新について

監理団体許可証が令和5年6月19日付で許可期間最長の7年間で一般監理事業として更新されました。期間は令和5年6月29日から令和12年6月28日までになります。監理団体許可証が必要な際は、従来通り事務局までご連絡くださいますよう宜しくお願いします。

緊急連絡先（24時間）

【事務局】TEL : 048-755-9591 FAX : 048-755-9827

【組合職員携帯】090-7019-4221（尾崎） 070-3667-8667（杉戸） 090-2323-7188（王）

今日からできる熱中症対策

今年の夏は災害級の暑さが続いています。

熱中症対策として普段の生活で気をつけたいことをまとめました。
健康な人でも熱中症になる事はあるので油断せず日常的に対策を！

対策1

水分補給はこまめに！

自分でも気づかないうちに汗をかき、水分を失っていることもあるので、のどが渇く前にこまめに水分補給を。1時間にコップ1/2~1杯の水分を意識して補給しましょう。大量に汗をかいた時は塩分も合わせて摂ると水分が効率よく吸収されます。経口補水液や食塩水(10に対して塩1~2gの割合)がおすすめです。

コーヒーや緑茶などカフェインを含む飲み物は利尿作用があるので注意しましょう。

寝る前や起床後にも水分補給を！

脱水症状の改善に最適！

経口補水液

手作りする場合は、

湯冷まし1ℓに砂糖40g、塩3gを混ぜて溶かします。

(お好みでレモン汁を加えても)

対策2

カリウムが多い食品を取る

汗をかくとカリウムも排出されます。

カリウムが不足すると細胞が脱水状態になり、内臓機能の低下にもつながります。

日頃からカリウムをしっかり摂ることで熱中症の予防になるだけでなく熱中症になった場合も回復が早いといわれています。

カリウムは長いも、ほうれん草、かぼちゃ、枝豆、アボカド、バナナ等の野菜やくだもの、海藻や豆類に多く含まれます。

対策3

熱中症警戒アラートをチェック！

「熱中症警戒アラート」は

気温や湿度輻射熱などから割り出した「暑さ指数」から、熱中症の危険性が極めて高いと予想された場合に発表されます(環境省や気象庁のホームページ、テレビやラジオなど)。アラートが発表された場合は、なるべく外出や屋外での運動を避け、昼夜問わずエアコンを使用し室温を調整するなど、いつも以上に注意しましょう。