



通信

2026年 5月号

エプロン

2026年 5月15日発行
 発行責任者 猪狩 英則
 〒177-0041 練馬区石神井町 8-53-24
[TEL:6915-9315](tel:0369159315) FAX:6915-9316
 E-mail : actepu@oak.ocn.ne.jp
 HP : <http://npo-epuron.org/>





暑熱順化とは？

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて（暑熱順化）、暑さに強くなります。

暑熱順化による身体の変化

暑熱順化がすすむと、発汗量や皮膚血流量が増加し、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすくなります。

暑熱順化できていない時	暑熱順化できている時
<ul style="list-style-type: none"> • 皮膚の血流量が増えにくい • 熱発散しにくい • 汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい • 体温が上昇しやすい など <p>熱中症になりやすい状態</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 皮膚の血流量が増えやすい • 熱発散しやすい • 汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい • 体温が上昇しにくい など <p>熱中症になりにくい状態</p>

暑熱順化に有効な対策とは？

体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

練馬区委託事業

「いきがいデイサービス ピアレス」

練馬区委託事業「いきがいデイサービス ピアレス」では、毎週様々なプログラムを取り入れています。

4月22日には、端午の節句に合わせて、折り紙で兜とこいのぼりを作りました。

兜は少し大きめの折り紙を使い、立体的で立派なものことができました。こいのぼりは、三角形に折った折り紙8個を組み合わせています。色遣いに個性が出て、目に鮮やかな飾りができました。

指先を使う細かい作業ですが、手先が器用な方が手伝うなどして、会話を楽しみながら楽しく過ごしました。



認定 NPO 法人 エプロンへの賛助・ご寄付のお願い

エプロンは2014年に認定NPO法人となりました。認定NPO法人への賛助会費・寄付は税制優遇の対象となります。(エプロンが発行する領収書が必要です)

エプロンでは皆さまからの賛助会費・ご寄付を地域活動(地域の居場所事業・地域に向けたイベントなど)に使わせていただいております。

賛助会費は1口1,000円で3口以上をお願いしています。

(ご寄付くださる場合、認定NPO継続のために3,000円以上の寄付をお願いしています。)

地域を豊かにする活動に皆さまのご協力をお願いいたします。

*エプロンに3,000円ご寄付くださった場合

①所得税の控除

$(3,000円 - 2,000円) \times 40\% = 400円$

②地方税の控除

$(3,000円 - 2,000円) \times 10\% = 100円$

① + ② = 500円

確定申告された場合、500円が還付されます

お振込先

金融機関名：ゆうちょ銀行

口座番号：00150-1-605960

口座名義：NPO 練馬たすけあいワーカーズエプロン

HPからはこちら



編集後記：ゴールデンウィークに少し遠出して江ノ島に行ってきました。

この日は気温が高く、汗ばみながらの小旅行はいい運動になりました。これも身体を暑熱順化していくための助けになった気がしています。今後もウォーキングなどで運動を継続して、身体を熱に慣れさせていこうと思います。(U)

