

## いのちと「いのち」のサポートダイヤル 「北九州いのちの電話」

いのちの電話とは

いのちの電話では孤独や悩みを抱え、特に自殺の危険性のある人々からの電話を、24時間365日、ボランティアの電話相談員が受けています。昭和52年の開設以来、40年間で73万6052件の相談を受けてきました。

電話相談員を募集

北九州いのちの電話では、ボランティアで活動する電話相談員を募集しています。隔週1回、1回4時間、あなたの人生の時間を少しだけ提供し

ていただけませんか。

養成講座は10月～来年3月のおおむね毎週土曜日(全24回)14～16時30分、北九州パレス(小倉北区井堀五丁目)で。522・8744。 困20～68歳。 園30人。 料3万円。 9月30日まで。 詳細は北九州いのちの電話事務局 ☎652・6628へ。 保健福祉局精神保健福祉センター ☎522・8744。

ひとり悩まず話してみませんか



北九州いのちの電話 ☎671・4343 (年中無休24時間受け付け)

自殺予防いのちの電話 ☎0120・783・556 (毎月10日の8時～翌8時受け付け)

北九州市自殺予防いのちの相談電話 ☎522・0874 (月～金曜日の9～17時、祝休日、年末年始は除く)

## 熱中症は予防が大切です!

梅雨明けや梅雨の晴れ間などの急に暑くなる時期は熱中症になりやすいので予防が必要です。体が暑さに慣れるには3日～1週間程度かかります。



熱中症は屋外だけでなく、屋内でもなる場合があります。昨年、本市で救急搬送された熱中症の約6割は屋内で発生しました。

熱中症になるとめまい、吐き気、頭痛などの症状がでま

### 熱中症の予防と対策

● 運動中や作業中は頻繁に休憩を取り、水分・塩分、経口補水液などを小まめに補給する。



● 外出時は通気性のよい服装で、日傘や帽子を使い、日陰を歩く。

- 室内の気温、湿度に気を配り、冷房や扇風機を上手に使う。
- 頭痛、吐き気、めまいなどの症状がある時は涼しい場所です。重症になるとけいれんや意識障害が起こります。高齢者や子どもは重症になりやすいので特に注意が必要です。

● 自力で水が飲めない、意識がない場合はすぐに救急車を呼ぶ。

無事に夏を乗り切るためにも食事をきちんと取り、睡眠不足やお酒の飲み過ぎなど不規則な生活をせず、持病のある人はかかりつけ医と相談してください。

保健福祉局健康推進課 ☎582・2018へ。

VOL.93  
ひまわり  
市花の「ひまわり」のような明るい話題をお届けします。

北九州から世界へ羽ばたく！  
目指すは五輪金メダル

卓球女子日本代表選手  
早田ひなさん(日本生命/希望が丘高校)  
(戸畑区・18歳)



昨年4月、世界卓球選手権ドイツ大会女子ダブルス表彰台の上で、何度もはにかんだ笑顔を見せた早田ひな選手。初出場での銅メダル獲得は、世界を驚かせた。

早田さんが卓球を始めたのは4歳のころ。姉が通う卓球クラブで、いつの間にかラケットを握っていた。「その頃は球を打つことがただ楽しかった」と笑う。小学2年生の時に初めて出場した全国大会には、県予選1位の成績で臨んだが、結果は初戦敗退。全国レベルの厳しさを知り、「強くなりたい」と本格的に練習に打ち込むようになった。

長い手足を生かしたプレースタイルで、めきめきと実力を伸ばし、中学1・2年生の時には全国大会シングルスを連覇する。その後、その実力からナショナルチームに選出され海外プロツアーへ参戦し、世界の一流選手と戦う日々が始まった。



▲本来は右利きだが、卓球は始めたときからサウスポー。

市内の実家に帰るのは年に数回。早田さんにとって地元は「自然が多くて心が落ち着く場所」だ。地元にいる間は日本代表選手から普通の高校生に戻り、友人と食事に出掛けたり、両親と買い物に行ったりと、つかの間の休息を楽しんでいる。ダブルスでの活躍の理由は、

現在ペアを組んでいる伊藤美誠選手(スターツSC)とのプレースタイルの違いだという。「ラリーの勝負どころでの決定力が私の武器。美誠の武器はサーブやテクニク。お互い性格が似ているので、気持ちが一つになったときは中国の強豪選手にも負ける気がしません。5月の世界選手権団体戦での銀メダル獲得後に臨んだ地元開催の卓球ジャパンオープン茨村杯では、女子ダブルス準々決勝で敗れ、悔し涙を流した。

今はこの悔しさを糧に、東京五輪での金メダル獲得を目標に掲げる。「国内の代表争いも厳しくなっているので、自分自身に負けないよう、1日1日努力を重ねて成長していきたい」。2020年、彼女のダイナミックなプレーが、世界を魅了する。