



座って学ぶ



体験



多人数



少人数



子ども



おとな

アイスクリームで適応しよう

実施内容

気候変動による暑さへの影響に関するセミナーに加え、暑い夏に食べたいアイスクリームを作ることを通して暑さへの適応について考えます。

POINT

- ・季節を感じながら、「適応」について学びます。
- ・くらしの知恵で気候変動適応のコツを学びます。
- ・意外なことも暑さへの適応につながるという気付きにつながります。

留意点

- ・市民にいかにも身近なものでわかりやすく「適応」を伝えられるか、企画の段階で十分な議論が必要。
- ・様々な情報ツールを通じて、暑さに気付く、または事前を知る方法についても併せて提供することが有効。
- ・周囲の高齢者への声掛けで、熱中症を防ぐなども大切。



平均所要時間 3時間 定員 40名程度

準備物 アイスクリームメーカー、材料、セミナー備品一式 実施団体 推進員、環境団体等、自治体



▲アイスクリーム作り

*ハンドブックP17,20もご覧ください

特集 みどりのカーテン

ゴーヤによるみどりのカーテンづくりの講演、育てたゴーヤを使った料理教室、グリーンカーテンコンテストなどを通して暑さへの適応について考えます。



▲みどりのカーテンづくりの講演



▲育てたゴーヤの料理教室



▲グリーンカーテンコンテスト



▲屋外が38.4°Cあっても、みどりのカーテンがある屋内は、35.9°C ※本体(IN)と外部センサー(OUT)で2か所同時に測定できる温度計で測定

POINT

- ・育てたゴーヤを使用し地産地消について学びます。
- ・暑さへの「適応」について学びます。
- ・イベント時にグリーンカーテンコンテストをすることで、身近な暑さへの「適応」を広く周知できます。

留意点

- ・ゴーヤの種を配布する時期が遅くなるとゴーヤが育たない。
- ・気候等によりゴーヤの育ち方が違うのでゴーヤの確保が難しい。
- ・グリーンカーテンの効果を温度の測定により涼しさを感じてもらうことが有効。

平均所要時間 料理教室 3時間 定員 料理教室 20名

準備物 料理教室…調理設備のある会場、セミナー備品一式 実施団体 自治体

*ハンドブックP17,20もご覧ください



座って学ぶ



体験



多人数



少人数



子ども



おとな

暑さに備える体力づくり

実施内容

気候変動による暑さへの影響に関するセミナーに加え、実際に身体を動かす体験を通して、暑くなる前からウォーキングなど汗をかく運動を行うことの大切さを学び、暑さへの適応について考えます。

POINT

- ・暑さに負けない体にするため、ウォーキングなどの汗をかく運動の重要性を学びます。
- ・水分等の補給もこまめにする必要性を学びます。

留意点

- ・本格的に暑くなる前に実施することが効果的。
- ・のどが渇く前に、こまめな水分補給が必要。
- ・楽しく歩くため、音楽をかけるとよい。
- ・自分にあったペースでの実施が必要。
- ・体力測定なども一緒にすると、継続実施することで効果がわかる。



平均所要時間 2時間 定員 40名程度

準備物 ウォーキングができる場所、日陰や屋内のセミナースペース、(体力測定器具) 実施団体 自治体



▲気候変動による暑さへの影響に関するセミナー

*ハンドブックP17,20もご覧ください