

地域包括支援センターだより

所在地：長万部町役場内
電話：2-2016【内線170】 FAX：2-2931
相談時間：8:30～17:15（土日祝、年末年始を除く）

👉 熱中症を予防しましょう

気温の高い日が増えてきました。畑仕事や庭仕事で忙しくされている方も多いのではないでしょうか？
熱中しすぎて、熱中症に陥ることのないよう十分ご注意ください！
また、高齢になると温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症になることがあります。
のどが渇く前から、こまめな水分補給や暑さを避けるなどして心がけましょう。



● 熱中症の症状

めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛・気分不快・吐き気・嘔吐・倦怠感（体がだるい）、意識障がい・けいれん・手足の運動障がい、高体温などの症状が現れます。

● 水分補給について

アルコールは尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまうため、ビールや焼酎で補給しようとする考えは誤りです。また、コーヒーなどのカフェインを含む飲み物も同様です。

汗をたくさんかいた時は、スポーツドリンクや経口補水液、食塩水（1ℓに1～2グラムの食塩）が有効です。

【大浜地区のみなさんへ】

今年も、介護予防教室「はつらつ教室」のフォローアップ教室を行います。
函館から運動指導員が来町し、楽しみながら頭もからだもフル回転できる運動を指導してくれます。
日頃の貯筋の成果も、この機会に指導員にみていただきましょう！！

日時：7月25日（月）10:00～11:30 場所：大浜振興会館

※運動前に血圧測定を行いますので、少し早めにお集まりください。



法テラス通信

法テラス八雲法律事務所 弁護士 小林 佑輔
（函館弁護士会所属） ☎050-3383-8366

事件は現場で起きている

■ 私たち弁護士は、困っている人を探すやり方を模索しており、「司法ソーシャルワーク（S W）」と呼ばれる取り組みを進めています。今回は、満を持して、司法S Wについて、お話ししたいと思います。

■ 高齢者や障がい者といった社会的弱者は、困っていることを周囲に伝えられなかったり、そもそも問題を抱えていることを理解できなかったりします。広報を読んで、法テラス八雲に電話することもできません。このような「アクセス障害」は、残念なことに、事務所にいる私たち弁護士には知ることができないのです。

■ 実際に様々な問題に直面するのは、「現場の人」です。現場が知った問題を適切な人につなぐ。これが重要になってきます。そのために、現場の方が弁護士に気軽に相談できるように協議会や出張講演会を開いたり、出張相談をしたりしています。弁護士による法律問題を探すための福祉機関への働きかけ。これが司法S Wです。

■ 「現場の人」は福祉機関であることが多いですが、これを読むあなたも「現場の人」になり得ます。とりあえず、でもかまいません。法テラス八雲法律事務所（☎050-3383-8366）まで、お気軽にお電話下さい。



品出し・デリカ・食肉

勤務時間：4～7時間（委細面談）
時 給：800円

チェッカー

勤務時間：4～7時間（委細面談）
時 給：850円

チェッカー（夜間専任）

勤務時間：17～21時
時 給：1,000円

ラルズマート長万部店 スタッフ大募集!!



ノルマ等は一切なく、サポート
体制も万全なので安心です。

応募方法 ▶ 電話連絡の上、写真付履歴書をご持参ください。

ラルズマート長万部店
担当：星山

01377-2-5211

（株）道南ラルズ

希望職種を確認の上
お気軽にご連絡ください！

未経験者
歓迎!!



（有料広告）

勤務

待遇

シフト制（週3～5日）
交通費規定支給、
制服貸与、雇用保険
労災保険、車通勤可
勤務先：北海道山越郡長万部町字長万部452番地