

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 FAX:2-2931
相談時間 8:30~17:15(土日祝、年末年始を除く)

適切な対策をして熱中症を防ぎましょう!

熱中症とは、高温多湿な環境で体温調節がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。

熱中症は、屋内外問わず起こりうるため、外出時だけでなく**自宅にいるときも**注意が必要です。特に高齢者は、加齢とともに**のどの渇きや暑さを感じにくい**傾向にあるため、**日頃からの予防行動が大切**です。

熱中症予防のポイント

□こまめな水分・適度な塩分補給を

喉が渇いていなくてもこまめに水分を取る
汗をかいたときは、少量の塩分を取る
利尿作用のない水分(カフェインやお酒以外)を選ぶ



麦茶はカフェインがなくミネラルも含まれているのでおすすめです。汗をかいたときには少量の塩(1Lに小さじ0.5杯)や梅干しを加えることで、よりミネラルを補えます!

□自宅内を過ごしやすい環境に

定期的に換気をして、空気を循環させる
夜間や就寝中も、温度・湿度管理をする
エアコンを上手に活用する

室温28℃以下、
湿度45~60%が
目安です



□外での作業は無理せずに

帽子や日傘を使い、日差しを避ける
負担のかかる作業や運動は控える
体調不良時は外出を控え、外で具合が悪くなったら涼しい場所へ移動する
密にならない場面では、マスクをはずす



Let's

わたしとまちの 第一歩

マリア幼稚園の園児の歌声に にっこり!

更生保護女性会の方とふれあいハイムの入居者として縫った雑巾をマリア幼稚園へプレゼントすることになり5月28日、ふれあいハイムまで歩いて来てくれました。急遽、雑巾のお礼に歌を歌ってくださるとお知らせが・・・この日はハイムの入居者の他デイサービスの利用者が約30名ほどホールへ集まり、園児たちが登場すると拍手で迎えていました。サプライズでふれあいハイムより嬉しいお菓子のプレゼントがありアンコールの声に「幸せなら手をたたこう」を歌ってくれました。集まった方全員と一緒に踊りながら歌っていた光景を見て、今後もこのような機会が増えて行くようにつながりを作っていきたいと思いました。
皆さまご協力ありがとうございました。

所在地 長万部町社会福祉協議会
電 話 6-7711
時 間 8:30~17:15(土日祝、年末年始を除く)



園児たちの歌声や姿に
集まった方は一瞬で笑顔
に! 凄い力ですね! 癒さ
れた時間でした。

〈有料広告〉

タクシー乗務員募集!



タクシー乗務員・スクールバス乗務員

・各種保険完備

・二種免許養成制度あり



= 委細面談 =

(有)おしゃまんべ交通

山越郡長万部町字長万部31番地

☎(代表) 01377-2-2226