

まちのほけんしつコラム

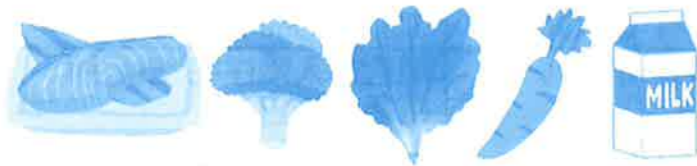
<誰もがなるかもしれない熱中症に気を付けよう!!>

高齢になると体内の水分量が少なくなり、脱水を起こしやすくなっています。また、湿度が高くなると体に熱がこもりやすく、汗をかきにくい状態になっています。

<どうしたら防げる??>

対策1：暑さに負けない体づくり

- こまめに水分をとろう!
目標は500mlのペットボトル2.5本分!!
- 1日1回は外に出て30分程度の汗をかく運動をしましょう。
- しっかり眠ろう!しっかり眠ることで体温調節する働きが低下しにくくなります。
- 食べた物をエネルギーに変える働きをするビタミン、ミネラルを含む食べ物を積極的にとろう!!汗で流れやすい栄養素なので積極的にとりましょう。



対策2：室温28度、湿度60%を目安に涼しくする工夫をしよう!!

- 室温が28度でも暑さを感じる時は要注意!!
湿度70%超えると室温が低くても熱中症のリスクが高まります!!
自分の部屋がどのような環境なのか把握することはとても大切なこと。エアコンの使用、扇風機を使用し、湿度を下げて涼しい環境にしましょう。また、眠る前に涼しくすると眠りやすくなります。
- 衣服を工夫しよう!汗をかいて濡れた服は通気性が低下し熱がこもりやすくなります。
衣服は通気性のよい生地(綿や麻、速乾性に優れた素材)を選んでみましょう。
- 日差しをよけよう!!帽子や日傘、日陰を歩くなど、なるべく直射日光を避けて活動しましょう。



地域包括がいく!!

作者：山田 奈穂
ブログ：<http://naho2010.blog103.fc2.com/>



神崎・舟入・江波学区にお住まいの皆さまへ 江波地域包括支援センターだより

編集：社会福祉法人 福祉広医会 広島市江波地域包括支援センター
広島市中区江波二本松二丁目6-27 TEL:296-4833 FAX:533-7100
ホームページ：<http://bit.ly/yuuuyu>(活動報告もご覧ください)

2022年8月発行
第42号

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者の相談窓口です。

広島市から委託を受け、神崎・舟入・江波学区を担当しています。「介護保険のことを聞きたい」「健康を維持したい」等、介護や保健・医療・福祉等の相談に対応し、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう支援します。
また、「詐欺の被害に合った」「財産の管理に自信がない」といった、高齢者の権利や財産等の不安について、権利擁護に関する制度の紹介等を行います。

地域を支える活動を紹介!

今回は
江波地区

「江波地区社会福祉協議会 困りごと相談窓口」をご存じですか?
地域の方の困りごとを解決するために、令和4年4月に新しく開設されました!!
育児、介護、買い物、ごみ捨て、家具の組み立て、植木の剪定等、介護保険の制度では対応できない事でも相談してください。地域のボランティアさんが支援してくれたり、行政機関、関係機関(江波地域包括支援センター)につないでくれます。個人の秘密は厳守します。窓口に直接相談に行かれるか、お電話して頂いても大丈夫です。

場所：江波地区社会福祉協議会事務所 (中区江波二本松2丁目4-15)
電話：082-293-1801 開設日時：月曜～金曜 13時～16時

庭の水やりや、こんな事が得意!! これならできる!! など、ちょっとした事で地域の方が助かることがあります!! 地域みんなのために貢献したい!! 活躍してみたい方!! ボランティアグループ「フレンズ」の仲間を募集しています。お問い合わせは「江波地区社協 困りごと相談窓口」、「多世代交流広場えん」「広島市江波地域包括支援センター」までご相談ください!!



◇地域での活動を、ご紹介下さい!!◇

江波包括では、元気に過ごしていくために「からだを動かしたい!」「趣味活動に参加したい!」という地域の皆さんの声に応えていけるよう、介護保険サービスに限らず地域の活動情報をまとめる作業を進めています!将棋・囲碁の集まりやウォーキングの会など、紹介可能な活動を教えて下さい!

次回のたよりは、12月に発行予定です

☆問い合わせ先☆ お気軽にお問い合わせください

広島市江波地域包括支援センター

TEL: 296-4833

受付時間：8:30～18:00

土日祝日・年末年始も休まず開所しております。

訪問に出て不在のことがあります。来所の際にはお電話でご確認ください。



江波地域包括支援センターの事業に出掛けませんか?

お問い合わせ ☎296-4833



※新型コロナウイルス感染対策のため、
延期・中止の場合があります。
ご不明の点は江波包括までお問合せ下さい。

悠悠タウン江波二本松

気晴らし会
【日時】第4木曜日 13:00~14:30
(調理実習 10:00~13:00)
【内容】「食事」を通じたつながりづくり
【対象】興味のある方はどなたでも【費用】材料費など実費(約500円)
※予定が変更になる場合があります。お問い合わせ下さい。

多世代交流広場
【場所】江波商店街振興組合事務所(江波二本松2丁目4-17)
【日時】毎週火曜日 10:00~12:30
毎週木曜日 10:00~15:00
【内容】交流、手芸、おしゃべりなど…なんでも
食品ロス対策として賞味期限当日のパンを
販売しています(不定期)

Instagram
eba_project_en
ホームページ
ebaprojecten.jimdofree.com.

舟入公民館

くらしの倶楽部
【内容】『介護予防講座』
【対象】興味のある方はどなたでも
【費用】講座内容によって異なります。申し込み時にご確認ください。

① 9月16日(金) 13:30~15:00	~認知症サポーター養成講座~ 定員 20名
② 9月30日(金) 13:30~15:00	~ボランティア体験会~ 定員 20名
③ 10月7日(金) 13:30~15:00	認知症について考える ~共生社会に向けて~ 定員 20名

縁側の時間
【日時】第3月曜日 10:00~12:00
【内容】老若男女問わずどんな方でも集まれる自由な空間です。お茶を飲みながら、
手芸、塗り絵、おしゃべりなど…。自分のペースで楽しく過ごしましょう。
【費用】無料

9月12日	10月17日	11月21日	12月19日
-------	--------	--------	--------

神崎ふれあいホール(舟入本町11-4)

縁側の時間
【神崎学区社会福祉協議会】
【日時】第1~4水曜日・第1・3金曜日 10:00~11:30
【内容】どんな方でも集まれる自由な空間です。
・水曜日:いきいき百歳体操、手芸
・第3水曜日:ヨガ体操 ・第4水曜日:健康ミニ講座
・第1金曜日:認知症予防運動、ゲーム ・第1木曜日・第3金曜日:懐メロを歌う会
【費用】参加費として1人100円いただいています。

【いきいき百歳体操】

※会場によっては定員に達している
場合があります。

※令和4年6月末時点

サンキ・ウエルビィ江波 毎週月曜日(休止中) 10:00~11:00	江波緑住宅集会所 毎週水曜日 13:00~14:00	高信寺 3階ホール 毎週木曜日 14:00~15:00
江波南集会所 毎週月曜日 10:00~11:00	水資源センター 毎週火曜日 10:00~11:00	江波西憩いの広場 毎週木曜日 10:00~11:00
江波本町憩いの家 毎週月曜日 9:30~11:00	神崎会館 毎週月曜日・火曜日 10:00~11:30	舟入集会所(操会館) 毎週木曜日 10:00~11:30
神崎南集会所 毎週月曜日 10:00~11:00	イトーピア舟入 集会所 毎週火曜日(南健寿会) 13:30~14:30	舟入県営アパート 集会所 毎週木曜日 13:30~14:30
市営江波沖住宅 集会所 毎週月曜日 10:00~11:00	市営江波沖住宅 8号棟 だんらん室 毎週火曜日 14:00~15:00	藤和舟入ハイタウン 毎週木曜日 10:00~11:00
舟入老人集会所(長寿会) 毎週月曜日 10:00~11:00	江波集会所 毎週火曜日 10:00~11:00	イトーピア舟入 集会所 毎週金曜日(マンション自治会) 13:30~14:30
悠悠タウン 二本松 毎週月曜日 10:00~11:00	神崎ふれあいホール 毎週水曜日 10:00~11:30	市営舟入南住宅 集会所 毎週金曜日 14:00~15:00
ファミリー江波 集会所 毎週火曜日 13:30~14:30	個人宅(舟入本町) 毎週水曜日 14:00~15:00	舟入老人集会所(楽笑会) 毎週土曜日 10:00~11:00
江波栄町集会所 毎週火曜日 10:00~11:00	江波東集会所 毎週水曜日 10:00~11:00	舟入南集会所 毎週日曜日 10:00~11:00
サーパス江波公園集会所 毎週水曜日 14:00~15:00	江波皿山住宅 毎週水曜日 10:00~11:00	江波児童館 毎週木曜日、第2のみ金曜日 10:00~11:00

【認知症カフェ】

<p>[えんがわカフェ] 場所:悠悠タウン江波二本松4階 日時:第1土曜日 13:00~16:00 参加費:300円 連絡先:082-296-4833 江波地域包括</p>	<p>[のぞみカフェ] 場所:江波東集会所 日時:第3土曜日 13:30~15:00 参加費:300円 連絡先:082-296-4833 江波地域包括</p>
<p>[舟入カフェ] 場所:小規模多機能ホーム舟入 日時:第4土曜日 14:00~17:00 参加費:100円 連絡先:082-292-5703 小規模多機能ホーム舟入</p>	<p>[さいわいカフェ] 場所:神崎南集会所 日時:第2月曜日 11:00~12:00 参加費:無料 連絡先:082-296-4833 江波地域包括</p>