



「みんなでわいわい！ゆあさＹＹまつり」

11月2日（日）、「ゆあさＹＹまつり」において、ボランティア推進協議会・老人クラブ女性部・母子福祉連合会・障がい児者父母の会みなさんが模擬店を出店されました。当日は天候にも恵まれ、多くの住民さんたちで賑わいました。



しみんせいぎょう

しょうひんきぞう

「わかやま市民生協からの商品寄贈による 社会福祉貢献活動」

わかやま市民生協さんでは、「食品ロスの削減と資源の有効活用」及び「生活に困難を抱えた個人・世帯への支援をはじめとする地域福祉の推進」を目的に、地域福祉活動の推進に寄与する取り組みをおこなっています。

今回、当社協へ社会福祉貢献活動として、食料品等の寄贈をいただきました。地域で活動されている子ども食堂や学童保育等を始め、支援団体等を対象に商品の配分を考えています。

ご希望の方は、湯浅町社会福祉協議会までご連絡をお願いいたします。

＜配分日＞

日時：12月16日（火）13：30

場所：湯浅町地域福祉センター





気をつけよう！冬の健康リスク！



低体温症

高齢者の方は、体温を調節する機能が低下しているため自身の体温低下に気づかないことがあります。また、若い頃に比べて筋肉量が減少しているため、熱を生み出す力が弱くなっています。室内でも環境により低体温症を起こす場合があります。

対策

室温調整をこまめに行い、暖かい服を着て体を冷やさないようにしましょう。特に首まわりや足首・手首といった「3つの首」を冷やさないようにしましょう。



脱水

脱水症は夏特有のものと思われがちですが、冬の乾燥や暖房器具等でも体の水分が減少するため、気づかずに脱水症状を起こしていることがあります。「冬の隠れ脱水」の症状は、体のだるさやめまい・頭痛・口のねばつき・皮膚乾燥などです。

対策

部屋の湿度を40～60%に保ちましょう。感染症予防や肌の乾燥予防にもつながります。温かい飲み物などこまめに水分補給をしましょう。

こまめな水分補給

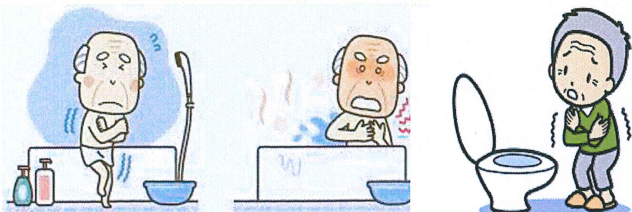


ヒートショック

暖かい部屋から寒い浴室に移動し、熱めのお湯に浸かるという動作は、血圧の急激な変動を起します。血圧の急激な変動は、脳出血や脳梗塞・心筋梗塞などの病気を引き起こしやすくなり、入浴中に亡くなるということがあります。浴室だけでなくトイレなどでも起こります。

対策

脱衣所やトイレに暖房器具を設置するなど極端な温度差が生じないようにし、お風呂の湯は41度以下に設定しておきましょう。長湯は血圧が下がりがやすくなるため避けましょう。



低温やけど

カイロやこたつ・電気毛布・湯たんぽ・電気あんか・電気ストーブなど、体温よりも少し高めの暖房器具に長時間触れ続けることにより起こります。高齢者は皮膚が薄く、感覚機能が低下しているため注意が必要です。

対策

カイロや湯たんぽなどを直接皮膚にあてたり、体の同じ部位を長時間暖めないようにしましょう。電気ストーブなどに近づきすぎないようにしましょう。低温やけどは、見た目より重症であることが多いので医師に相談しましょう。





心配ごと相談所の開設について

相談

とき：令和8年1月6日（火）
午前9時30分～11時30分
ところ：湯浅町地域福祉センター



※事前予約は12月8日（月）からの受付となります。

※当相談所の規定に基づき秘密は厳守致します。

※相談費用は無料です。

※お申し込み・お問い合わせは湯浅町社会福祉協議会までお願いします。

心配ごと相談とは・・・

湯浅町社会福祉協議会から委嘱を受けた「心配ごと相談員」のみなさんが
日常生活における相談をお受けします。

相談内容によって、各関係機関と連携しながら問題解決に努めます。

今後の予定について

12月 11日（木）やすらぎ年末の集い（ひとり親家庭、障がい児者家庭）
（地域福祉センター）

12日（金）やすらぎ年末の集い（ボランティア）（地域福祉センター）

14日（日）しらゆりキッチン（地域福祉センター）

1月 6日（火）心配ごと相談（地域福祉センター）

14日（水）あいうえおサロン（地域福祉センター）

23日（金）老人大学（総合センター）

湯浅おもちゃ病院

診療日のご案内

12月21日（日）

毎月第3日曜日

時間：午後1時～3時

場所：地域福祉センター2階

料金：無料（部品代は実費）

