

# 社協通信

## 心配ごと相談所の開設について

開設日時：令和3年7月6日（火）

午前9時30分～午前11時30分

開設場所：湯浅町地域福祉センター

事前予約は6月4日（金）からの受付となります。

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いたします。

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。

「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。

相談にあたっては関係機関と連携しながら問題解決に務めます。

こんごよてい

## 今後の予定

- 6月 1日（火） 心配ごと（公証人）相談（地域福祉センター）
- 25日（金） 老人大学（総合センター）
- 7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）

※新型コロナウイルス感染症の状況により、上記の予定が中止になることがあります。



# 『新しい生活様式』での熱中症予防のポイント



どのような時に熱中症や脱水症になりやすいの？



マスクをつけた生活は、  
皮膚からの熱が逃げにくくなったり、  
のどの渇きに気づきにくくなるなど  
水分不足になりやすい  
状況になります。



自粛生活で外出の機会が  
減少したことにより  
体がなまり、暑さに  
慣れていません。



夏になると、家の中でも  
熱中症になる確率が  
高くなりやすいため  
危険です。



猛暑での運動や外出は、  
脱水症と熱中症になる  
確率が高く危険です。



どうしたら熱中症や脱水症予防ができるの？



※暑さを避けましょう。  
部屋の中ではエアコンを使用  
しながら、こまめに換気と  
エアコンの温度設定を  
調整しましょう。



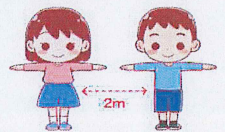
※こまめな水分補給をしましょう。  
外出時やのどが渇く前、  
入浴前後など水分補給を  
心がけましょう。  
大量に汗をかいた時は  
塩分もとりましょう。



ビールなどアルコールは  
逆効果です。



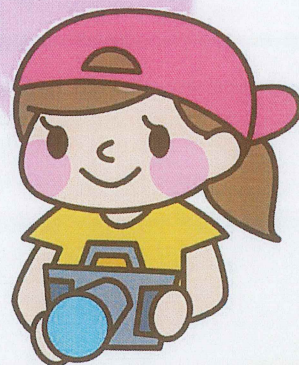
※適宜マスクをはずしましょう。  
屋外でも周囲の人との距離を  
十分(2メートル以上)確保できる  
場合には、  
熱中症の予防のため  
マスクをはずしましょう。



※暑さに備えた体づくりと  
日頃から健康管理をしましょう。  
栄養バランスのとれた食事や  
十分な睡眠を心がけましょう。  
自宅内でできる軽い運動を  
行いましょう。  
(マスク着用時はこまめに  
水分補給をしましょう。)



ひょうししゃしん  
**表紙写真、**  
だいぼしやう  
**大募集！！**



ゆあさちやうしゃかいふくしきやうぎかい ていきはっこう しゃきやう じやうみん  
湯浅町社会福祉協議会で定期発行している「社協だよりゆあさ」を住民のみなさまに  
よりみちか かん いただ とうこうしゃしん ほしやう おこな  
より身近に感じて頂けるよう投稿写真の募集を行っています。

こどもたちの おじゃき えがお おやこ しゃしん ひやうし かざ  
子どもたちの無邪気でかわいい笑顔や親子のふれあう写真などで表紙を飾ってみませんか？

ほしやうしゃしん  
●募集写真

スマートフォンやデジタルカメラで撮影した「子どもたちの笑顔」や「ふれあい」など  
こころあたた しゃしん おうぼ  
心温まる写真をご応募ください。

※応募写真は、応募者本人が撮影したものに限りま

※表紙の校正上、「たて撮り」した写真に限りま

※発行月前月の10日頃までにご応募ください。



しゃきやう ほんこうつき  
●「社協だよりゆあさ」発行月

がつしよじゆん がつしよじゆん がつしよじゆん がつしよじゆん  
4月初旬、7月初旬、10月初旬、1月初旬

おうぼほうほう  
●応募方法

ゆあさちやうしゃかいふくしきやうぎかい れんらく  
湯浅町社会福祉協議会（☎63-5175）までご連絡ください。

ちゆういじこう  
●注意事項

さいやう いただ しゃしん しゃきやう ぜんこはいふ とうかい うんえい  
採用させて頂いた写真は、「社協だよりゆあさ」の全戸配布をはじめ当会が運営する  
ホームページ、SNSへ掲載することを同意されたものとさせていただきます。

なお、せんこうきじゆん とうかい いちにん いただ りやうしやう  
なお、選考基準については当会に一任して頂きます。あらかじめご了承ください。