

心配ごと相談所の開設について

開設日時：令和4年7月5日（火）
 午前9時30分～11時30分
 開設場所：湯浅町地域福祉センター

気軽に相談して
 ください。



当相談所の規定に基づき秘密は厳守します。相談費用は無料です。
 事前予約は6月6日（月）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。

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。

こんご よてい

今後の予定

- | | | |
|----|--------|-----------------------|
| 6月 | 8日（水） | あいうえおサロン（地域福祉センター） |
| | 12日（日） | ふほの会ふれあい交流事業（白浜方面） |
| | 20日（月） | 老人大学遠足（篠山方面） |
| | 24日（金） | 老人大学（総合センター） |
| | 26日（日） | しらゆりキッチン（地域福祉センター） |
| 7月 | 5日（火） | 心配ごと（公証人）相談（地域福祉センター） |
| | 13日（水） | あいうえおサロン（地域福祉センター） |



※コロナウイルス感染症拡大状況により、上記の予定が中止になることがあります

編集・発行：湯浅町社会福祉協議会

〒643-0004 和歌山県有田郡湯浅町湯浅1675-1

TEL：0737-63-5175 FAX：0737-63-3304

WEB：http://www.yuasa-shakyo.or.jp/

homepage

Facebook





ねつちゆうしやう

ちゆうい

熱中症にご注意!



暑



ねつちゆうしやう

じやうけんしだい

熱中症は、いつ、どこで、だれでも条件次第でかかる

危険性があります。特に体が暑さになれていないのに

気温が急上昇するときは危険です。正しい予防方法を知り、

普段から気をつけることで防ぐことができます。



①暑さを避けましょう。

暑さで室内でも熱中症になることがあります。

上手にエアコンや扇風機で温度を調節して室温をこまめに確認しましょう。

外出時は、日傘や帽子をかぶったり、日陰でこまめに休憩をとりましょう。

また、冷却グッズを身につけることで体を冷やし熱中症の予防に繋がります。



②こまめに水分を補給する。

室内でも、屋外でも、のどが渴く前にこまめに水分を補給しましょう。

大量の汗をかいたら水分とともに塩分もとりましょう。

ビールなどのアルコール類は利尿作用があり、かえって体内の水分を

出してしまうため水分の補給にはなりません。

寝る前も忘れずに水分を補給しましょう。

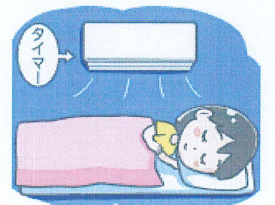


③暑さに負けない体づくりが大切。

日常的に適度な運動を行い、バランスのよい食事や

十分な睡眠をとり、体調管理をすることで熱中症に

かかりにくい体づくりをすることが大切です。



※熱中症は、めまい・頭痛・吐き気・倦怠感などの症状がひどいときは

意識を失い、命が危険になることもあります。

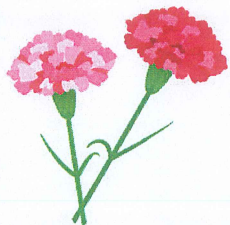
「おかしい」と思ったら水分を補給して体を冷やすために

涼しいところで休憩をとり、医療機関に相談しましょう。



♪ 新しいサロンのご紹介 ♪

現在湯浅町では、9つの「地域ふれあいサロン」が活動中です。
6月から新しいサロンが誕生しましたので、ご紹介させていただきます。



カーネーション



開催日：毎月第1木曜日（月1回）

時間：午後2時～4時まで

開催場所：田区民センター

参加費：飲み物代など、
必要な場合があります



* お茶を飲んだり、おしゃべりしながら、
みんなで一緒に楽しみませんか♪♪
年齢・性別問わず、どなたでも参加でき
ます！申込み不要ですので、気軽に遊び
に来てください！

みなさまの参加をお待ちしています♪♪

「地域ふれあいサロン」は外出機会が減り、家の中で過ごすことが多くな
ったという方にオススメです♪♪

「気軽に集まれる場所が近くにあれば参加したいな～」「色んな人とお
しゃべりたい！」という方は、月に1度の気分転換（リフレッシュ）にな
ると思いますので、ぜひ参加してみてください♪♪

また、「地域のみんなが集まれる場所を作りたいな～」と思っている方
がいましたら、担当：大浦・岡本まで気軽にご相談ください！