

しん ぱい ぞう だん しよ かい せつ
心配ごと相談所の開設について

かい せつ に ち じ : れい わ ねん 7 月 4 日 (火)
ご ぜん 9 時 30 分 ~ 11 時 30 分
かい せつ ば し ゃ ょ : ゆ あ さ ち ゃ う ち い き ふ く し
開設日時：令和5年7月4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



とう ぞう だん しよ きてい に ぞう じ り み つ げん し ゅ ぞう だん り ゃ う かり ゃ う
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。
じ ぜん ぜん ざ く 6 月 5 日 (月) から の う け つけ
事前予約は6月5日(月)からの受付となります。
も う し 込 み ・ お 問 い 合 わ せ は ゆ あ さ ち ゃ う し ゃ かい ふ く し き ゃ う ぎ かい
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。

しん ぱい ぞう だん
心配ごと相談とは・・・

ゆ あ さ ち ゃ う し ゃ かい ふ く し き ゃ う ぎ かい い し ゃ く を う け た 「 しん ぱい ぞう だん い ん 」 の み な さ ん が
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
に ち じ ゃ う せ い かつ
日常生活における相談をお受けします。

ぞう だん ない ゃ う かく かん けい き かん れん けい
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 ごと ぎ たい
今後の予定

	6 月	1 4 日 (水)	あいうえおサロン (地域福祉センター)	
		2 3 日 (金)	老人大学 (総合センター)	
		2 5 日 (日)	しらゆりキッチン (地域福祉センター)	
	7 月	2 5 日 (日)	父母の会会員親睦交流事業 (神戸方面)	
		4 日 (火)	心配ごと相談 (地域福祉センター)	
		1 2 日 (水)	あいうえおサロン (地域福祉センター)	



へん し ゅ う ぱん ぱん げん ぎ ゃ う せ い かい
編集・発行：湯浅町社会福祉協議会
〒643-0005和歌山県有田郡湯浅町栖原126
TEL : 0737-63-5175 FAX : 0737-63-3304
WEB : <https://www.yuasa-shakyo.or.jp/>

homepage

Facebook

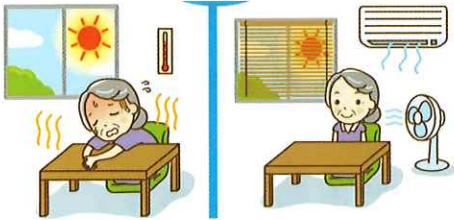


熱中症は予防が大切

熱中症は、近年5月から多く発生しています。特に梅雨明けの急に蒸し暑くなる時期には体が暑さに慣れていないため、**室内でも熱中症にかかる危険性**があります。熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下し暑さに対する体の調整機能も低下しているので注意が必要です。熱中症を予防するために、次のようなことに気をつけましょう。

1) 暑さを避けましょう！

※室内で暑さを感じなくても、扇風機やエアコンでこまめに温度調整しましょう。



※外出時は日傘や帽子を着用して予防しましょう。



※保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やしましょう。



⚠️「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え暑さを避けましょう！

2) こまめに水分を補給しましょう！

※外出時や室内でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給しましょう。

(水分補給の目安は1日あたり1.2リットル。水やお茶のみだけでなく、スポーツドリンクや塩飴などで塩分と水分補給をしましょう。)

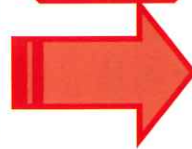


もし、次のような症状がみられたら熱中症を疑いましょう。

- めまい
- 立ちくらみ、
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り
- 生あくび
- 大量の発汗など



症状が
すすむと…



- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- けいれん
- 体温が高い
- 意識障害



熱中症を疑ったら…主な応急処置方法…

※エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難しましょう。

※衣服をゆるめ、体を冷やしましょう。(首の周り、脇の下、足の付け根など)

※水分・塩分、経口補水液などを補給しましょう。

応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう。

自分で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう！



ゆあさちようろうじんだいがく あんない
◎湯浅町老人大学よりご案内◎

き え きょうしつ せいと だいぼしゅう
「切り絵教室」生徒大募集！

「切り絵」はカッターを使い、1枚の紙から余分な部分を切り落とすことで生まれる作品です。

指先や集中力を鍛えることもでき、苦勞して紙を切って貼り、完成した作品を見たときの

達成感は何にもものにもかえられないといわれています。

みなさんも、この機会に「切り絵」にチャレンジしてみませんか！

●日 毎月1回(第4金曜日)午後1時～3時

※老人大学開校の日程です。

●場 所:湯浅町地域福祉センター2階会議室

●対象者:湯浅町内在住の60才以上の方(S39年3月以前生まれの方)

●講師:岩本正秀 先生

●学習内容:様々なサンプルの中から好きな絵を選び、作品を仕上げていきます。

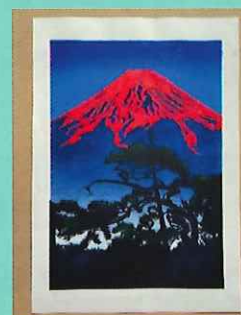
自分で絵を書いたりする必要はありません。

※コツコツ仕上げたご自身の作品は、湯浅町文化祭や

和歌山県シルバー美術展等へ出展しています。

●持ち物:初めての方には、先生がカッター等を貸し出してくれますので、事前に

ご準備頂く物はありません。



★みなさまのお申込み心よりお待ちしております★

湯浅町老人大学に関するお問い合わせは、

湯浅町社会福祉協議会(電話:63-5175)までお願いします。