

南毛利いきいき健康教室 避難所運営ゲーム (HUG)

6月12日 南毛利公民館にて「避難所運営ゲーム」の講座を開催しました。地域の皆様のほか、近隣施設の利用者、職員の方々など、30名が参加しました。ゲームを通じて避難所での対応や役割分担を体験しました。「自分の地域でも考えたい」「小学校に避難所が開設されたら、実際は大変だろうな」「自分の防災を考えていたが、人のためにできることも考えたい」といった声もあり、防災への関心が深まる有意義な時間となりました。



皆様のお住まいの地域でも避難所運営ゲーム、防災講座などの講師をしていただけます。お問い合わせは南毛利地域包括支援センターまで。



講師
社会医療法人社団三思会
法人災害対策 BCP 担当課長
中橋 真弓 さん

熱中症対策は万全に！

熱中症が最も発生する場所は「自宅」です。(※)

※総務省消防庁「熱中症による救急搬送人員」より

今年の夏も猛暑が予想されています。今回は室内における熱中症対策のポイントを紹介します。



ポイント1「湿・温度計を部屋に置く」

室温は28度以下 & 湿度は40-60%が目安です。特に湿度が高いと汗で体温を逃がしにくくなるため、注意が必要です。エアコンや除湿器を積極的に活用しましょう。



ポイント2「水分補給の工夫を！」

高齢者の方は特に口の渇きや脱水症状に気づきにくくなります。脱水は脳梗塞などの重い病気につながる可能性もあります。飲水時間を決めたり、水分量の多い食べ物を食べるなど工夫しましょう。



+α「気になるエアコン代の節約方法」

エアコンが最も電気を消費するのは起動時です。室内が暑くなればなるほど、冷却に必要な電力量が増えます。そのため猛暑日等の室内が暑くなる日はつけっぱなし運転がお得とされています。

地域包括支援センターは、地域の皆様の相談窓口です

介護・健康・福祉等の相談をお受けしています。

まずは、お電話ください。

電話 **046-250-1108**

営業時間 月～金曜 8:30～17:00 / 土曜 8:30～12:00

担当地区 戸室・恩名・温水・温水西・長谷・愛名・毛利台



恩名 ミニゆめくらぶ

5月9日に恩名地区のミニデイ「ミニゆめクラブ」へおじゃましました。参加者は総勢30名ほど。「瀬戸の花嫁」「しあわせなら手をたたこう」など7曲を参加者と会話を楽しみながら歌いました。「みかんの花咲く丘」では身体も一緒に動かしてコグニサイズにも取り組みました。歌とコグニサイズのあとは休憩をしながら介護予防のお話を聞いていただきました。笑顔あふれるひとときでした。



愛名ミニデイで 健康相談！



愛名地区では年4回、ミニデイが行われています。その一角で、地域包括支援センター職員による「健康相談」のブースを設けています。保健師、看護師が血圧測定を行います。ちょっとした不安や気になることもお気軽にご相談ください。また、介護保険や福祉サービスについてのご質問も受け付けています。どうぞ、ご活用ください。



南毛利カフェ開催

5/21（水）南毛利地域包括支援センター主催の南毛利カフェを開催しました。地域の方が気軽に相談できる居場所として、今年度から2か月に1回、定期開催しています。カフェは出入り自由で、お茶を飲みながら自由に過ごすことができます。また三思会の介護老人保健施設さつきの里あつぎデイケアスタッフによる作品作りコーナーもあります。さらに認

知症の方のご家族等から相談を受けられるよう、地域包括支援センター職員や厚木市の保健師も在室しています。

9月はVR認知症体験会（要申込）を企画しています。皆さまのご参加をお待ちしています。（詳細は後日発行の南毛利公民館だよりをご確認ください。）

南毛利カフェ ご案内



認知症について気になる事や不安な事を話してみませんか。当日は誰でもお楽しみいただけるプログラムを企画しています。

〔開催日〕 奇数月第3水曜日 14:00-15:30

〔場 所〕 南毛利公民館（11月と3月はマザーホーム戸室）

〔対 象〕 どなたでも

〔参加費〕 無料

〔申 込〕 原則不要（講義などの際は申し込み制）

* 出入り自由



先日、孫たちとウルトラマンや怪獣達に会い、一緒に写真を撮って満足して帰ってきました～

今年の夏も猛暑が続きそうですね。子ども達にももらった元気で頑張ろうと思います。皆さんも、暑さに負けず『よく寝て、よく食べて』楽しい夏をお過ごしください。

