

さりげなく、ともに生きる！！  
「おもいやりの町、しもすわ」をめざして。

「社協だより」は共同募金の  
配分金で発行されています。

2019年8月号 No.266  
発行人・濱 克典  
編集・社会福祉法人  
下諏訪町社会福祉協議会

# 社協だより

一般介護予防事業  
下諏訪町地域包括支援センター

## 社協・健康教室「生活講座」開催中です！

近年、仲間で楽しくお出掛けをすることなどが、健康増進につながると言われています。社協・健康教室では「生活講座」として、皆さんにお出掛けの機会を通じて、健康増進にお役に立てていただきたく「公共バスでお出掛け講座」を開催しています。

- ※町内在住の65歳以上の方が対象になります。
- ※バス運賃他、費用は自己負担になります。
- ※日程、会場等、別項「社協健康教室」カレンダー 講座②:生活講座の部分をご参照ください。

### 講座の様子です



まだ知らない  
場所ってあるんだね

旅行している  
みたい！

景色が綺麗  
ですね～。



初めて乗る  
けれどみんなと  
一緒だと心強い  
ね！

今度はどこか違う場所  
にも行ってみたい？



次は町外に行って  
みたいね！！



※参加希望の方、ご興味のある方は  
お気軽に問い合わせください。

<問い合わせ先>

下諏訪町地域包括支援センター

TEL：26-3377 担当 清道・日高

# 熱中症から身を守ろう!

## ◆熱中症とは?

- ・高温環境下で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして、発症する障害の総称です。
- ・予防法を知っていれば防ぐことができ、応急処置を知っていれば救命できます。

## ◆症状

### I度（応急処置と見守り）

めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、  
筋肉の硬直（こむら返り）、意識障害を認めない

### II度（医療機関へ）

頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力や判断力の低下、意識障害を認める

### III度（入院加療）

意識障害を認める、けいれん発作



## ◆対処法

- ①涼しい場所（風通しの良い日陰、クーラーの効いている室内）へ移動する
  - ②体を冷やす（肌を湿らせ、風を当てる）
  - ③衣類を緩める
  - ④保冷剤などを首や脇の下、大腿の付け根などに当てる
  - ⑤意識がはっきりしていれば、冷水、スポーツドリンクなどを飲ませる
- ※症状が改善しなかったり悪化する場合はすぐに病院へ!



## ◆予防法

### ・暑さに体を慣らす（暑熱順化）

体が暑さに慣れると、血液循環が良くなり効率よく汗がかけるようになる。大汗をかいても適切な水分を補給すれば体液バランスがすぐに回復するので、熱中症になりにくくなる。

### ・暑さを避け、生活環境を改善する

日陰を選んで歩く、日傘をさす、帽子をかぶる、エアコンや扇風機を上手に使う、部屋の温度をこまめにチェック（室温が28℃を超えないようにする）、ブラインドやすだれを垂らす、朝の内に打ち水をする

### ・こまめに水分を補給する

活動する前から水分を補給しておく、アルコールは尿量を増やし体内の水分を排泄するため水やお茶にする

〔豆知識〕水1ℓに対して、食塩1～2g、砂糖大さじ2～4杯（20～40g）を加えたものが効率よく水分を吸収できる

### ・服装を工夫する

吸汗・速乾素材の服や軽・涼スーツを活用する、黒色系の素材は避ける、襟元をゆるめ通気する

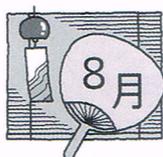
### ・その他

朝食抜き、二日酔い、寝不足、風邪や体調不良のような時は、体調が回復し食事水分摂取が十分にできるまでは暑いところでの活動は避ける

※医療機関にかかっている方は、医師と相談してください。

# あたたかなご厚志ありがとうございました。

物品寄付		一般寄付	6月	5月	4月								遺志金
匿名様	匿名様	下諏訪町高齢者クラブ連合会様	故松倉ユキ様	故中村博仁様	故尾澤孝子様	故小口サト子様	故田中安子様	故野田和紀様	故高木ヨシコ様	故牛山千恵様	故守屋泰明様	匿名様	
日用品他	日用品他		寄付 小松様	寄付 土田様	寄付 尾澤様	寄付 小口様	寄付 田中様	寄付 野田様	寄付 高木様	寄付 牛山様	寄付 守屋様		
6枚			政國様	淳様	幸子様	脩介様	里美様	奨様	眞喜人様	智彦様	フミ子様		



## 社協健康教室

講座①：運動講座 開催時間：午後1時30分～午後2時30分⇒事前申し込み不要

講座②：生活講座 開催時間：集合場所は各会場で決定した時間になります。⇒※問い合わせください。

日	曜日	講座①運動	講座②生活	日	曜日	講座①運動	講座②生活
1	木	萩倉公会所		16	金	菅野町会館	
2	金	菅野町会館		17	土		
3	土			18	日		
4	日			19	月	子育てふれあい「ぼけっと」センター	高木公民館
5	月		子育てふれあい「ぼけっと」センター	20	火	富部公民館	社東町公民館
6	火		富部公民館	21	水	明新館	
7	水	第九区公会所	明新館	22	木	四王公会所	萩倉公会所
8	木		四王公会所	23	金		清水町公会所
9	金	清水町公会所	菅野町会館	24	土		
10	土			25	日		
11	日			26	月	高木公民館	
12	月			27	火	社東町公民館	
13	火			28	水		第九区公会所
14	水			29	木		
15	木			30	金		
				31	土		

祝日や都合により、講座の予定が変更になることがあります。

日程や会場が変更になっている場合があります。ご確認ください。

問い合わせ：社協・生活応援センター TEL 27-8886



令和元年度 下諏訪町包括的支援事業（町からの委託）

## 下諏訪町地域包括支援センター 講演会

入場無料  
申込み不要

# ガッテン流！ ココロとカラダの活用術

～これからもより良く生きるために～

「ガッテン」制作18年の  
名物ディレクターが語る!!

もしかしたら番組の裏話も  
聞けちゃうかも!?

寝たきり脱出の秘策  
教えます!



元「ためしてガッテン」専任ディレクター  
NHK科学・環境番組部専任ディレクター  
消費生活アドバイザー（経済産業大臣認定）

きたおり はじめ

講師 **北折 一**氏

手話通訳あり

日時 令和元年 **8月5日**（月）

**13：30～15：30**（13：00開場）

場所 下諏訪総合文化センター 小ホール

対象 どなたでも参加できます。お気軽にお越し下さい。

問い合わせ 下諏訪町地域包括支援センター（下諏訪町社会福祉協議会内）

TEL 26-3377 FAX 26-3322