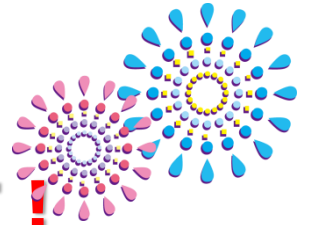




こんにちは♪ 花田・城山 地域包括支援センターです！



平成28年7月発行
VOL. 25

姫路市花田・城山
地域包括支援センター
(姫路市より受託)

姫路市花田町加納原田155
TEL:079-253-8178
FAX:079-253-8179

(内容)

- ・ 熱中症について
- ・ 花田校区の地域活動紹介
- ・ 悪質商法に気をつけよう



7月に入り、夏本番！！

これからぐんぐん気温も上がり、蒸し暑い日が続きます。

毎年、熱中症で救急搬送される人が増加しています。



熱中症について

いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性があります。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。

熱中症の症状

- 症状1：めまいや顔のほてり
- 症状2：筋肉痛や筋肉のけいれん
- 症状3：体のだるさや吐き気
- 症状4：汗のかきかたがおかしい
- 症状5：体温が高い、皮膚の異常
- 症状6：呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- 症状7：水分補給ができない



参考資料：熱中症ゼロへ

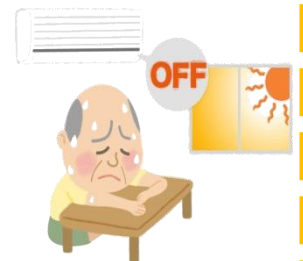
熱中症の予防・対策

対策1：シーズンを通して、暑さに負けない身体づくりを続けよう！！

- * 「水分」をこまめにとろう
- * 「塩分」をほどよく取ろう
- * 「睡眠環境」を快適に保とう
- * 「丈夫な体」をつくろう

対策2：日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう！！

- * 「気温と湿度」をいつも気にしよう
- * 「室内」を涼しくしよう
- * 「衣服」を工夫しよう
- * 「日差し」をさけよう
- * 「冷却グッズ」を身に付けよう



対策3：特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身を守るアクションを！！

- * 「飲み物」を持ち歩こう
- * 「休憩」をこまめにとろう
- * 「熱中症指数」を気にしよう



花田校区 地域活動のご紹介

社協花田支部ふれあいサロン事業 ふれあい喫茶 花の会

毎月第2土曜

10:00~11:30

花田公民館



いきいき百歳体操

高木総合センター：1 毎週木曜 13:30~

花田公民館：毎週火曜 15:00~

加納原田公民館：毎週木曜 13:30~

一本松公民館：毎週木曜 10:00~

上原田公民館：毎週土曜 13:30~ (7月~)

認知症サロン



オレンジカフェたちき (樹の里喫茶室)

毎月第2・第4火曜 10:00~11:30

ちょこカフェ：毎月第4水曜

(みろくの里) 14:00~15:00

花田公民館 いきいき百歳体操 ご紹介♪



いきいき百歳
体操の前にかみかみ百歳
体操(健口体操)も実施し
ています。

次回は、谷外校区のご紹介です！！
お楽しみに！

関心のある方は、地域包括支援センターまでご連絡下さい。



悪質商法に気を付けよう！！

姫路市内でも悪質商法等の情報が入っています。そんな情報を皆さんにお届けし、注意喚起していきたくと思います。

ケース1

自宅に「社会福祉の銀行です」と電話がかかってきた。「銀行??」とたずねたところ、電話はすぐに切られた。

⇒特に実害なし

ケース2

朝、10:30頃、「サイトウ」と名乗る人から、自宅に「車のローンを組んでいる件で支払いをして欲しい」との電話あり。「ローンを組んでいない」と伝えると、「支払わないなら警察に言う」と言い電話を切られた。次に「県警の捜査二課“ヤマシタ”」と名乗る人から電話あり。お金の被害はなかったが、本人の貯金残高を相手に言ってしまった。

⇒警察へ連絡、今後は、自宅の電話を留守電にしておくようにとのアドバイスをもらう。

