



## 熱中症は予防が大切です！



熱中症の発生は、7月～8月がピークです。

屋外で活動しているときだけでなく、就寝中など屋内でも発症します。

自分でできる熱中症対策を心がけましょう。

### 室内では・・・

- ・扇風機やエアコンで温度を調整
- ・こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用

室温は 28℃を目安に



### 服装に気をつけましょう

- ・通気性の良い、吸湿・速乾の洋服の着用
- ・外出時には、帽子や日傘の着用



### こまめに水分補給

「のどが渴いた」と感じた時には、すでに水分不足となっていることが多いよう  
です。室内でも、外出先でも、のどの渴きを感じて  
いなくても、こまめに少しずつ、水分を補給しましょう。  
たくさん汗をかいたら、スポーツドリンクなど塩分補給を  
心がけましょう。



睡眠不足や風邪ぎみなど、体調の悪い時は、無理をしないようにしましょう！



広島市南区段原南2丁目12-27 パルルアイビル 2階

電話：(082)261-8588

広島市段原地域包括支援センター

裏面へ→

## ■サロン紹介

今回は、段原地区の「いきいきサロン陽だまり」をご紹介します。

世話人である小川様より、お話を伺いました。

Q. サロンを立ち上げたきっかけは？

A. 地域の人・高齢者・子育て中の親子の『居場所作り』の為に立ち上げました。

平成14年春にスタートし、10年以上も続いています。

Q. サロンの特徴は？

A. サロン内では、主体的に参加者全員が役割を担いながら活動しています。

また、サロン外では、『ボランティアだんばら』の準会員として、地域行事やボランティアに参加してもらっています。これは、広島市のサロンの中でも類をみないことです。



6月25日は、ビーズのネックレス作りでした。

細かい作業もありましたが、ボランティアの先生の指導のもと、四苦八苦しながら、皆さん熱心に取り組まれていました。



地域に関係なく、どなたでも参加できますので、興味のある方は、是非一度お越しください！！



【世話人】

後列左から、堀近様・鈴木様  
前列左から、大藤様・小川様

### 「いきいきサロン陽だまり」

<日 時> 毎週水曜日

10:00～12:00

<場 所> 段原西集会所

<参加費> 500円/月

<内 容> 小物作り、バスツアー、講演会、  
陽だまりさんの知恵袋、  
季節行事(納涼会・クリスマス会・おぜんざい会・ひな祭り)  
など



## ■お知らせ

要支援・要介護認定を受けていない、71歳～75歳、および80歳以上の方に、こころやからだの状態を

知る、質問用紙「はつらつ確認シート」を送っています。(誕生日の翌月送付)

歩いたり、食べたりする機能は、自分でも気づかないうちに低下し、これをほおっておくと、転んだり、食欲がなくなり、それらが原因で介護が必要となることが多くあります。

体力に不安のある方、介護予防のための教室に参加したい方は、ぜひ「はつらつ確認シート」に回答し、返送してください。

ご自分の心身の様子を確認し、介護が必要な状態になることを予防しましょう！



はつらつ確認シート

この確認用紙は、いつでも「はつらつとした生活」を送れるよう、「歩くこと」や「食べること」などの生活機能の状況を把握していただくためのものです。

ご回答いただいた結果、生活機能の低下がみられ、介護が必要となる可能性が高いと判定された方には、段原の地域包括支援センターから「介護予防、認知症の危険を早期発見するための健康チェック」が実施されます。詳細のやりかたについては、ぜひこの確認用紙に添付した、返送封筒に添付したい方は、ぜひこの確認用紙に添付し、返送してください。

※この確認用紙は、ご回答の1～4週間後に返送されます。返送期限が過ぎると、返送されません。返送期限が過ぎると、返送されません。返送期限が過ぎると、返送されません。

広島市健康福祉局高齢福祉課高齢福祉係  
電 話 (082) 504-2648