

# 在宅サービス だより

<発行> (社福) 府中市社会福祉協議会 在宅サービス課 在宅福祉係 2014. 8 No. 48 年4回発行

## 熱中症に気をつけましょう

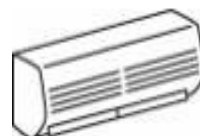
今年の夏は残暑が厳しいと言われています。熱中症患者のおよそ半数は高齢者（65歳以上）の方です。暑さや水分不足に対する感覚機能の低下に伴い、暑さに対する体の調整機能も低下しています。適切な予防で熱中症を防ぎましょう。



### 日常生活での注意点

#### ☆暑さを避けましょう☆

- ◎行動の工夫…暑い日は決して無理をしない。  
外出時は帽子をかぶるなど直接日光に当たらないようにしましょう。
- ◎住まいの工夫…外部の熱を遮断、室内は風通しを良くしましょう。  
エアコン・扇風機も上手に活用しましょう。
- ◎衣服の工夫…熱がこもらないような服装をしましょう。  
下着は吸水性に優れたものがおすすめです。



#### ☆こまめに水分を補給をしましょう☆

のどが渇く前に水分補給するのが理想です。起床時や入浴前後も水分補給しましょう。外出時も飲み物を携帯することがおすすめです。

#### ☆急に暑くなる日に注意しましょう☆

特に熱帯夜の翌日は、熱中症になる方が多くなります。

#### ☆暑さに備えた体作りをしましょう☆

規則正しい生活を心がけ、体調管理に注意しましょう。

#### ☆個人の条件を考慮しましょう☆

熱中症の発生にはその日の体調が影響します。

#### ☆集団活動の場ではお互いに配慮しましょう☆

多くの方が集まる場所では、お互いに熱中症に対する配慮をし、体調不良を気軽に相談できる雰囲気を作りましょう。



## 夏期の協力員活動について

熱中症予防のため、暑さの厳しい時期の野外の援助活動（特に庭の手入れ、草取り）を控えさせていただきます。ご理解とご協力をお願いします。

また、屋内での家事援助の活動でも、火を扱う調理や部屋にこもっての掃除などは想像以上に暑くなることがあり、熱中症の危険があります。

活動中のこまめな水分補給、長時間続く活動では途中で休憩を入れるなど活動しやすい環境づくりにみなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

## 利用会員さまへ

定期開催

★水曜日★

### ★ ★料理くらぶ★ ★

協力会員が作成したレシピをもとに利用会員とサポートしてくださる協力会員、  
みなでおしゃべりをしながら、わいわいがやがやと料理を楽しんでいます。

まだご参加されたことのない利用会員の方もご興味をもたれましたら、ぜひ担当まで  
お問合せ下さい。※初めてご参加の方や見学希望の方は、事前にご連絡をお願いいたします。

日 時：平成26年 9月10日・24日

10月 8日・22日

11月12日・26日 (全日・水曜日)

午前10時～午後1時

場 所：確定しましたら、参加者に直接ご連絡いたします。

(中央文化センター・白糸台文化センター・片町文化  
センター・住吉文化センターのいずれかで開催の  
予定です。)

(担当：北原)



10月開催!!

## 3Dアート教室

利用会員さまを対象に、3Dアート教室を開催します。

「3Dアート」とは布を切り抜き、絵柄を整えながら原画の上に重ねて貼りつけていき、立体状に仕上げた作品に仕上げるものです。

今回は初心者でもできる作品を全3回で作成します。とても素敵な作品ができますので、ぜひご参加ください。

興味のある方、ぜひ実際の作品を見たい方は、担当コーディネーターが実物を訪問時にお持ちしますので、声をかけてください。また、「細かい作業ができるかしら？」と不安な方も当日は職員がつきますので、安心してご参加いただけます。

日 時：平成26年10月3日(金)・10日(金)・17日(金)

午後1時30分～3時30分

※全3回出席できない方はご相談ください。

場 所：ふれあい会館 第1会議室

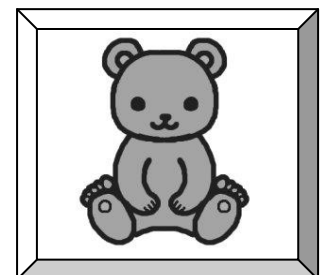
対 象：助け合い事業 利用会員

定 員：先着 10名

参加費：500 円

講 師：利用会員 藤本宏子氏

持ち物：手芸用の先がとがった小さいハサミ (持っている方のみで結構です)。



(担当：長崎)

協力会員・利用会員さまへ

今回は  
利用会員の方  
もご参加いた  
だけます！！

“レベルアップ研修&懇談会”のお知らせ

## 【ラフター・ヨガ（笑いヨガ）講座】

今年度のレベルアップ研修も協力会員のみなさまに、ためになる情報をお届けいたします。

第2回のテーマは「笑いヨガ」・認知症予防ゲームスリーAです。

前回の認知症サポーター養成講座にて、認知症予防について知りたいとご要望がありました。

「笑いヨガ」は、認知症予防だけではなく、いろいろな面で有効な療法です。

笑いとヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズで、笑うことで多くの酸素を自然に取り入れることで身体が活性化され、免疫力がアップします。

病気の一番の原因をあげるなら、『酸素不足』。笑いは最高の薬です。

だれにでもすぐにできる、「ただ 笑うだけ」の画期的なエクササイズです！！

「認知症予防ゲームスリーA」は楽しい・おもしろゲームの脳活性化体験です。

今回は利用会員の方、協力会員の方と一緒に参加・体験していただきます。

日頃のストレス解消！！免疫力アップ！！ 認知症予防の効果を期待しての講座開催です。

講座終了後には懇談会を行います。会員同士の横のつながりを深めるいい機会となりますので、ぜひ引き続きご参加ください。

半日だけで、全プログラムが終了しますので、午前にご予定のある方もぜひご参加ください。

現在、協力会員活動をされていない方もご参加いただけます。

※参加希望の方は事前に連絡をお願いします。（定員確認の為）

※当日参加される方は、水分補給用ペットボトル（飲料水）・汗ふき用タオルのご用意をお願いします。

日 時：平成26年9月19日（金）  
午後1時30分～4時30分  
場 所：ふれあい会館 第1会議室  
対 象：助け合い事業 協力会員・利用会員  
定 員：20名  
講 師：東京府中ラフターよりあい  
認知症予防ネット東京府中 加藤氏



（担当：杉本・長崎）

お申込み・お問合せは、在宅福祉係までご連絡ください。

**042-334-3040**

## 福祉まつりのご案内

府中市社会福祉協議会では、市民のみなさまに広く地域福祉に対する理解を深めていただくことを目的に、市制施行60周年記念第34回「福祉まつり」を開催いたします。

開催日程 平成 26年 10月 11日(土)  
平成 26年 10月 12日(日)  
午前 10時 ~ 午後 3時

主催 府中市・社福)府中市社会福祉協議会  
運営 福祉まつり実行委員会  
場所 府中公園及び中央文化センター

作品展、展示・PRコーナー、模擬店、障害・高齢等の福祉体験コーナー、復興支援など多くの行事を予定しています。みなさまのお越しをお待ちしています。

## 《 協力会員さま 活動報告日のご案内 》

下記の日程で各担当コーディネーターが報告をお受けします。活動報告の曜日や日程を強制するものではありませんが、下記以外の日にお越しになられる場合は事前に来訪日時のご連絡をお願いいたします。ご連絡なく来訪されますと、報告をお受けできない場合がありますので、ご注意ください。

	午前	午後
9月2日(火)	5・6地区	1・2地区
9月3日(水)	3・4地区	5・6地区
10月6日(月)	1・2地区	3・4地区
10月7日(火)	5・6地区	1・2地区
11月5日(水)	3・4地区	5・6地区
11月6日(木)	1・2地区	3・4地区
12月2日(火)	5・6地区	1・2地区
12月3日(水)	3・4地区	5・6地区

時間：午前9時～午後4時

場所：ふれあい会館4階  
在宅福祉係



- ・活動費は、金融機関へのお振込みとなります。毎月10日受付け分までは月末振込みとなります。
- ・初めて活動報告をされる方、時間貯蓄を返還される方は、お手持ちの金融機関の口座番号をお伺いしますので、ご用意ください。

<会員状況 (H26. 6. 30 現在)>  
利用会員： 568名/462世帯  
協力会員： 659名

### 府中市社会福祉協議会 在宅サービス課 在宅福祉係

〒183-0056 府中市寿町3-2 ふれあい会館4階

受付時間【祝日を除く(月)~(土)】

午前8時30分~午後6時

TEL 042-334-3040

FAX 042-360-6605

ホームページ <http://www.fsyakyo.or.jp>

Eメール [uketsuke@fsyakyo.or.jp](mailto:uketsuke@fsyakyo.or.jp)