

おしたてだより

令和6年
7月25日
発行



熱中症予防!



暑さ指数(WBGT)

熱中症警戒アラート

熱中症警戒特別アラート※

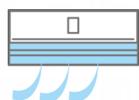
熱中症は『気づく』ことでも防げます。普段の熱中症予防行動と共に、さまざまな情報から熱中症危険度を気にする習慣をつけることも大切です。



※令和6年4月から運用開始

気温が特に著しく高くなることにより、熱中症による人の健康に重大な被害が生じるおそれがある場合に発表する情報。

熱中症警戒アラートは
日最高暑さ指数予測
33以上!!



暑さ指数(WBGT)	気温(°C)	注意事項
危険 31以上	35以上	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 28~31	31~35	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 25~28	28~31	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 25未満	24~28	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

環境省 熱中症予防情報サイトより引用

地域包括支援センターおしたてはクーリングシェルター(府中市指定暑熱避難施設)になっております。外出時に暑さを避ける一時的な休息場所として、ご利用ください。

※熱中症予防に向けた取り組みとして、市内約50施設(一部の公共施設、郵便局等の民間施設)が指定されています。対象施設には避暑施設であることが分かるステッカーを掲示しています。



発行元 社会福祉法人 府中市社会福祉協議会 ホームページ <http://www.fsyakyo.or.jp>

府中市地域包括支援センターおしたて

〒183-0012 府中市押立町2-26-23

TEL 042-363-1661 FAX 042-336-1199

★受付時間【日曜日を除く】午前8時30分から午後5時15分

(地域包括支援センターの緊急対応は、24時間電話受付)



令和6年10月1日から地域包括支援センターの担当地区が変わります

令和6年10月1日からは下記の担当包括支援センターへご相談下さい

- 八幡町 …地域包括支援センター安立園 (042-367-0550)
- 清水が丘1・2丁目 …地域包括支援センターこれまさ (042-314-0451)
- 清水が丘3丁目 …地域包括支援センター白糸台 (準備中)
- 白糸台(車返団地除く)…地域包括支援センター白糸台 (準備中)
- 押立町・車返団地 …地域包括支援センターおしたて (042-363-1661)



相談は、電話、訪問、来所にてお受けしております。包括支援センターおしたてへ直接お越しいただく場合は事前にご連絡をお願いします。

オレンジサロンのお知らせ

〔認知症家族介護者教室・懇談会〕

認知症の家族を介護されている方、認知症について知りたい方、どなたでも参加いただけます。会場と講師がオンラインでつながります。お気軽にご参加ください。

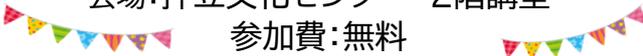
日時: 令和6年9月28(土)

午後2時～4時

会場: 押立文化センター 2階講堂

参加費: 無料

※詳細はお問合わせください



出前講座いたします 無料

『認知症サポーター「ささえ隊」養成講座』

認知症を正しく理解し、地域や職場で、自分のできる範囲で認知症の人やその家族を応援する人を養成します。

『介護予防・フレイル予防に関する講座』

地域で活動するグループに講師を派遣し、転倒予防、認知機能低下予防、栄養・口腔ケア等の介護予防に関する出前講座、体力測定会を実施しております。

【問合せ・申込み】 府中市地域包括支援センターおしたて ☎042-363-1661

体力測定会

参加費無料

健康維持は自分の体力を知ることから！

内容: 握力・バランス能力・歩く速さ・移動能力 他

対象: 概ね65歳以上の府中市民

・10月1日(火) 午後1:30～2:30

押立体育館 2階会議室(上履き持参)

・10月3日(木) 午前10:00～11:00

車返団地1街区集会所(上履き持参)

・10月4日(金) 午前10:00～11:00

白糸台文化センター 2階大広間

・10月8日(火) 午後1:30～2:30

清水が丘2丁目公会堂

・事前のお申し込みをお願いします

・詳細はお問合せ下さい



元気一番!!ふちゅう体操
イメージキャラクター
ひばピー

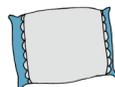
頭の体操!

ことばの並び替え

ヒント: ならびかえると人の名前になるよ



- ① ばりらひみそ
- ② けらくたかん
- ③ まくらよこしち
- ④ たぶらんがわす
- ⑤ ちえしわいぶさい



府中市社会福祉協議会

財政サポーター募集中!



当協議会の会員として財政的なサポーターになってくださる方を募集しています。年間300円から、どなたでもいつからでも加入できます。多くの皆さまのご協力をお願いいたします。

年会費(4月1日～翌年3月31日)

・個人会員会費 300円以上

・団体会員会費 2,000円以上

※会費に代えて寄付金としての取り扱いもできます。

【申込み・問合せ】 総務課

TEL: 042-364-5137 FAX: 042-362-9090