

健康づくりしませんか？

～熱中症予防のアドバイス～

熱中症とは？

暑さが原因となり、体の中の水分や塩分のバランスが崩れてしまうことでおこる症状を熱中症といいます。

主な症状は、めまい、立ちくらみ、汗がとまらない、手足のしびれ、頭痛、吐き気、高熱、意識がもうろうとしてくる等があります。



予防のポイント

★こまめな水分補給をこころがけましょう。
「トイレが近くなるから…」と思って飲まないのは危険です。また、お酒は水分補給にはなりません。



★室内にいても熱中症になります！
室温 28℃ 湿度 70% を超えないように注意しましょう！



エアコンや扇風機
すだれや打ち水で
涼しさの工夫を！

こんなこと相談してもいいのかなぁ・・・？

- 家族の介護で悩んでいるけれども
何をどこに相談したらいいのかわからない・・・
- 介護保険のサービスってどうやったら使えるの？
- 認知症や成年後見制度、高齢者への虐待などで
近所の人困っているみたいだ・・・

大丈夫です！ **地域包括支援センター**にご相談ください。

地域包括支援センターだより

平成 30 年 6 月

高齢者の総合相談窓口 奥多摩町地域包括支援センター



ご近所の〇〇さん
最近元気がないみたい
様子が心配だわ...



誰か手伝って！！
どうしたらいいんだ！？

はあはあ...

もう少しいきいきと
過ごしたいわ...

ご相談なら私たち
地域包括支援センターに
おまかせください！



奥多摩町地域包括支援センター

0428-83-8555

月～金曜日 8:30～17:15

住所：奥多摩町氷川1111 (保健福祉センター内)



みんなで助け合う 地域づくりフォーラム 開催しました！

奥多摩町では、子どもから高齢者まで町民みんなが参加して「お互いに気づき合い、みんなで助け合う地域を自分たちの手でつくっていきこう！」という新しい取り組みが始まろうとしています。この取り組みは全国でもどんどん活動の輪が広がっています。そんな地域づくりと一緒に考えるフォーラムが、6月17日に開催されました。

フォーラムでは、河村町長の挨拶、さわやか福祉財団の森氏による講演の後に、参加者の皆様と「助け合い体験ゲーム」を行い、「助け合い」についてワイワイと楽しく学ぶことができました。

困っていることを助け合って過ごすことの大切さを、あらためて強く思いました。困っている人を見たら、すすんで手をさしのべたいと思います。大変勉強になりました。(60代 女性)

参加者の声



河村町長



さわやか福祉財団 森氏

助け合い体験ゲーム

76名の方が参加されました



堅苦しくなく、楽しく話を聞くことができました。ゲームも良かったです。(70代 女性)

参加者の声



★お子さんも参加★



★町長も参加★

このフォーラムの続きを住民交流会として開催してまいります。「フォーラムに行けなかった！」という方もご参加いただけます。ぜひ一緒に、地域づくりを考えていきましょう！

今後の予定

地域づくり 住民交流会

お問い合わせ、お申し込みは
地域包括支援センター
まで、お願いします。



※駐車場は氷川小学校校庭をご利用ください。
※託児、車イス利用のご利用の場合は
事前にご連絡をお願いいたします。

日にち

7月8日(日)
9月9日(日)

時間

13時30分～
15時30分

※開場は13時

場所

奥多摩町福祉会館
1階集会室