

# 桶川市老人福祉センターだより

☆第27号☆ 発行日：令和4年7月1日

発行機関  
桶川市社会福祉協議会  
(桶川市老人福祉センター)  
所在地  
桶川市末広2-8-29  
電話番号  
728-1122

夏になりました☆  
新型コロナウイルスに気を付けて、  
楽しい夏を過ごしましょう！



## ★金婚のお祝い★

6月25日(土)26日(日)東公民館で「金婚のお祝い」を実施しました！  
今年度は、174組のご夫婦からの申請があり、91組にお越しいただきました。顕彰状・記念品のお渡し、希望するご夫婦に写真撮影を行いました。  
金婚おめでとうございます☆これからもご健康とご多幸をお祈りいたしております(^-^)/事業実施にあたり、民生委員さんのご協力をいただきました。



## ★ギターコンサート★

5月29日(日)ハーモニーギター同好会さんによるギターコンサートを開催しました！

「さんぽ・となりのトトロ・およげ！たいやきくん・いい湯だな」など皆が楽しめる曲を披露いただきました。パプリカは踊っている子どももいました♪

素敵なコンサートをありがとうございました。  
次回もお楽しみに！



## ★お楽しみ風呂★

5月27日(金)28日(土) ミント風呂  
(効能：疲労回復・リラックス効果・夏バテ防止 等)



6月24日(金)25日(土) どくだみ風呂  
(効能：消炎効果・肌トラブル予防)



## ☆今後の行事予定☆

○縁日 **3年ぶりの開催です！**  
日時 7月28日(木)29日(金)10時～15時頃  
内容 射的・輪投げ・ヨーヨー



○お楽しみ風呂(ミント風呂)  
月日 7月29日(金)30日(土)

○卓球大会  
日時 7月30日(土)14時～16時頃  
会場 児童館(総合福祉センター2階)  
受付 7月4日(月)～開始



○講談  
日時 8月22日(月)14時30分～  
テーマ 天の川・昔話  
受付 8月8日(月)～開始



☆熱中症に気をつけましょう☆

担当:大西看護師

5月に入ってから急に暑くなったり、湿度の高い日も増えてきました。  
熱中症は気温が高い・風が弱く日差しが強い・照り返しが強い・急に暑くなった等の時に起こりやすいです。

屋外だけでなく、室内でも起こりやすいです。

御自宅に室温計、湿度計はありますか。

年齢と共に体で温度を感じる力が鈍くなってきます。夏場は室温28度以下、湿度70%以下に保つようにしましょう。

症状	I度(軽症)	立ちくらみ、めまい、こむら返り、大量の汗
	II度(病院へ)	頭痛、気分不快、吐気嘔吐、倦怠感、虚脱感
	III度(入院レベル)	意識障害、けいれん、立てない、ふらつき、高体温
扇風機、エアコンで室温、湿度調整		

予防するには

- ・服装を工夫 風通しの良いもの
- ・こまめな水分補給 のどが渇く前から水分をとる。麦茶など

※ コーヒー、緑茶、アルコールは利尿作用があるので適さない。

入浴前後、トイレの後、1時間ごとに等。

スポーツ飲料は糖分が多いので薄めると良いでしょう。

外出時は水分持参で。



脱水かどうかの判断の目安

手の甲を指先でつまんで、つまんだ部分の皮膚が5秒以内に戻りますか？  
戻らなければ脱水の疑いがありますので日々チェックしてみてください。



今年の夏も暑そうです。

皆様お気をつけてお過ごしください。

～大西看護師による健康相談実施中～

どなたでも受けられます♡お気軽に受付までどうぞ♪

★毎月第4水曜日 10時～12時(予約制 1名あたり最大30分まで) 会議室2



☆クイズ☆

締切は7月9日(土)までです。正解発表は、7月13日(水)です。  
解答用紙は、自動販売機付近の台にあります。



①なんと読むでしょうか？

海栗 ( )

無花果 ( )

②日本と同じくらいの面積の国は？

(1) ドイツ (2) フランス (3) スペイン



③あるなしクイズ

あるに共通するのはなんでしょうか？

ある	なし
ふたご	ひとりっ子
てんびん	体重計
さそり	むかで
やぎ	しか
かに	やどかり

( )