

# 桶川市老人福祉センターだより

☆第31号☆ 発行日：令和5年7月1日

夏になりましたね！毎日、暑くなりますので、室内での熱中症事故も報告されています。エアコンなど適切に利用して、夏を楽しみましょう★

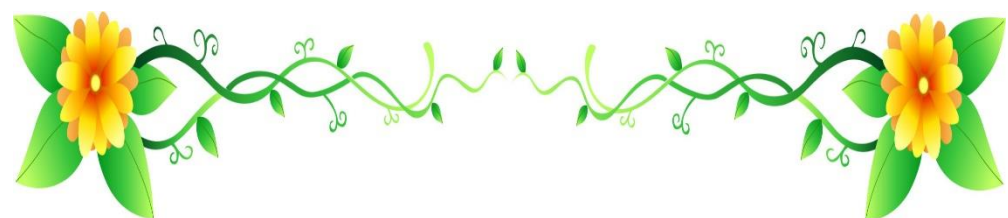


発行機関  
桶川市社会福祉協議会  
(桶川市老人福祉センター)  
所在地  
桶川市末広2-8-29  
電話番号  
728-1122

## ☆金婚のお祝い☆



6月24日(土)25日(日)金婚のお祝いを実施しました！  
今年度は、153組の申請がありました。対象の皆様へ顕彰状・記念品のお渡し・写真撮影を行いました(^^♪  
老人福祉センター利用者の方にも対象の方がいらっしゃいました！  
結婚50年♪おめでとうございます♡ これからも仲睦まじくお元気で★  
事業実施にあたり、民生委員さんにご協力いただきまして、ありがとうございました。



## ★老セ・児童館 合同ギターコンサート★

6月17日(土)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！  
「ミッキーマウスマーチ・となりのトトロ・地上の星・ビリーブ」など皆の馴染みがある曲を披露いただきました。  
歌ったり、踊ったりと楽しいコンサートになりました☆  
素敵なコンサートをありがとうございました。



## ★健康体操実施★

毎月第4水曜日 午前10時45分～  
午前11時45分～

健康相談担当の大西看護師による5分程度の健康体操を実施しています♪

皆が気軽にできる体操です！！

体を動かして、元気に過ごしましょう☆



★今後の事業予定★

07月3日(月) ~ 広間での談話・食事再開

07月6日(木) ~ カラオケ再開

実施曜日：木曜日・土曜日

受付時間：午前9時30分～11時

実施時間：午前10時～12時

定員：15名【先着順】



07月21日(金) 午前10時30分～12時 スマホ講座

申込受付：7月5日(水) 午前10時から電話または直接

07月27日(木) 28日(金) 午前10時～午後3時 老セ&児童館 縁日

内容：射的・輪投げ・かき氷・わたあめ予定

07月29日(土) 午後2時～4時頃 老セ&児童館 卓球大会

申込受付：7月10日(月)～



お楽しみに！

☆クイズ☆

締切は、7月7日(金)までです。正解発表は、7月14日(金)です。  
解答用紙は、自動販売機付近の台にあります。



①2022年にMLB史上初となる投打でのダブル規定到達の偉業を達成した野球選手の名前は？

②なぜなぜ ウサギの中に入っているトリってどんなトリ？

③今年の大河ドラマは「徳川 家康」です。  
長篠の戦いが起きたのは西暦何年でしょうか？



☆熱中症予防☆

担当：大西看護師

暑くなってきましたね。湿度も気温も上昇し熱中症に注意する季節になりました。  
加齢に伴い、体温調節機能が低下します。個人差はありますが、温度差を識別する能力が60歳過ぎから下します。

若い人と比べ熱が身体にこもりやすく、一旦体温上昇し始めるとその度合いが大きくなります。

「これくらいの暑さは大丈夫！」とガマンしないようにしましょう。脱水状態を防ぐため、水分をこまめに摂りましょう。

入浴前後に水分を摂り、お風呂の湯温は40℃以下のぬるま湯に、長湯にならないようにしましょう。

\*熱中症の分類と症状・対処法\*

分類	症状	対処法
軽度	めまい・大量の発汗・筋肉痛・こむら返り	冷所で安静・体表冷却(首筋と大腿)水分と塩分補給
中等度	頭痛・嘔吐・倦怠感・集中力判断力低下	医療機関での受診と治療
重度	意識障害・けいれん発作	医療機関での受診と治療・入院

資料：日本救急医学会熱中症分類2015

熱中症警戒アラートってご存じですか？

特に暑くなると予測された日の当日や前日に環境省や気象庁が注意を呼びかけます。

ニュースでも目にされた事があると思います。

<暑さ指数(WBGT)>

- ①ほぼ安全 ・ 21未満 ・ 適時水分補給をしましょう
- ②注意 ・ 21～25 ・ 積極的に水分補給をしましょう
- ③警戒 ・ 25～28 ・ 積極的に休息をとりましょう
- ④嚴重警戒 ・ 28～31 ・ 激しい運動は中止してください
- ⑤危険 ・ 31以上 ・ 運動は原則中止してください



以上の事を熱中症予防に役立ててお元気で暑い夏の期間を乗り切ってください。

～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

