

桶川市老人福祉センターだより

☆第35号☆ 発行日：令和6年7月1日

暑い夏がきました。冷房等を活用して、
楽しい夏を過ごしましょう☆



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23日(日)金婚のお祝いを実施しました!
今年度は、141組の申請をいただき、82組が出席なさいました。
対象のご夫婦へ記念品・顕彰状のお渡し、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ご夫婦がいらっしゃいました!
結婚50年🍀おめでとうございます🍀 これからも良い思い出を作ってください
ますようお願いいたします。事業実施にあたり、ご協力いただいた民生委員の皆様
ありがとうございました。



令和6年6月末日で武笠職員が退職しました。7月から小山職員が受付
等を行います。よろしくお願いいたします。

下記、武笠職員からのコメントです。

2年間たいへんお世話になりました。



外出事業(うどん号)

うどん号で美味しい食事と買い物を楽しみました。
ご参加ありがとうございました!

- 🍀 4月25日(木) 川島町(しょうゆ工場) 12名
- 🍀 5月16日(木) 栃木市出流町 18名
- 🍀 6月27日(木) 深谷市(中の家、煮ぼうとう) 19名

☆老セ・児童館 合同オセロ大会☆

6月16日(日)合同オセロ大会を開催しました。
22名の方が参加し、オセロを楽しみました(^▽^)/

🍀老セ部門 優勝🍀

橋場様🍀



☆安全運転講座☆

6月19日(水)上尾警察署署員による安全運転講座を開催しました。

11名が参加し、目視など、安全運転のコツが分かりました。

安全にカーライフを楽しみましょう!



★今後の事業予定★

07月 1日(月) ~ 趣味のつとめ講座開講

07月18日(木) ~ 外出事業  (うどん号)



07月25日(木) 26日(金) 午前10時~正午、午後1時~3時

老セ・児童館 合同縁日

内容: ヨーヨー、輪投げ、

かき氷、わたあめ予定



07月27日(土) 午後2時~4時頃 老セ・児童館 合同卓球大会

お楽しみに♥



☆クイズ☆

締切は、7月12日(金)までです。正解発表は、7月17日(水)です。
解答用紙は、自動販売機付近の台にあります。



- ①桶川市内で確認された遺跡は、何か所あるでしょうか?
- ②大谷 翔平選手が花巻東高校在学中に、何キロメートルの球を投げて、高校野球最速記録になりましたか?
- ③紅子さんと妹の持っている折紙の枚数の比は、6:5です。2人の持っている折紙の枚数が、121枚の場合、紅子さんは何枚の折紙を持っているでしょう?



☆熱中症について☆

担当:大西看護師

7月に入り気温と湿度が高い日が多くなりました。皆様、体調はいかがでしょう。暑熱順化という言葉はご存じですか。これは夏本番前に体を暑さに慣れさせる事で、熱中症予防になります。数日~2週間程かけて行います。

具体的には暑い時間帯(午前10時~午後3時位)を避けてウォーキング・ストレッチ・入浴等で汗をかくようにします。そうすることで皮膚に血液が集まり体温を下げやすくなるそうです。

熱中症で気を付けることは

- ・暑さを避ける・・・屋外では帽子、日傘、明るい色の服を着用
屋内ではクーラーを使用し扇風機の併用
- ・水分塩分補給・・・細めな水分補給(15分~20分に一度コップ一杯程度の水分)
ただしアルコールは水分を排出するので注意

危険なサイン

- 軽度・・・めまい、立ちくらみ、筋肉痛
- 中度・・・頭痛、嘔気、倦怠感
- 重度・・・意識・運動障害、けいれん、高体温

高齢者の方は汗をかきにくくなったり、暑さを感じにくくなりやすいです。

できれば室内に温度・湿度計をつけて室温28度、湿度70%を目安にクーラーを使いましょう。

コロナ対策でマスクを使用されている方は、人との距離や周囲の人数を見てマスクの使用を熱中症にならないようお気をつけ下さい。

~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

