



いきいきサロン・地域カフェ

れあいだより



《一歩ずつ前に…地域づくり》

Vol.3
令和3年6月

コロナにも気を
つけながら…

熱中症にも注意しよう！

これから夏本番が始まります。今年もマスクを着用したまま過ごす夏に気を付けたいのが「熱中症」です。熱中症は7月～8月がピークになります。自覚症状の少ない高齢者の熱中症は、症状の進行が早く、熱中症だと気付いたときには重症化していたということがあります。熱中症を正しく理解し、適切な予防が大切になります。いきいきサロンや地域カフェの活動において、室内にいても室温や湿度が高いために熱中症になる場合がありますので注意が必要です。

また、マスクによる放熱の妨げや呼吸のしにくさによる体温上昇、水分のとりにくさによって熱中症が起こるリスクが高くなります。



～熱中症の予防法～

- ①部屋の温度はこまめにチェック
- ②室温 28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使う
※家庭用のエアコンは空気を循環させるだけで換気を行っていないので、窓開放や換気扇によって換気を行う。
- ③のどが渇かなくても、こまめに水分補給
- ④外出の際は体を締め付けない涼しい服装で日よけ対策
- ⑤無理せず適度に休憩
- ⑥日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくり

「消防庁ホームページ」より抜粋

聖火ランナー見届けました

天童市では6月7日（月）に東京オリンピックの聖火リレーが行われました。道の駅天童温泉ステージからスタートし、市総合福祉センター玄関前をとおり天童中部小がゴールでした。

たくさんの観客がいましたが、大きな声での応援は控え、拍手や手を振って聖火ランナーを応援していました。聖火ランナーの蜂谷さんは、手を振りながら笑顔で応援に答えていました。



聖火ランナーの蜂谷さん

フードドライブ事業をご存じですか？

ご家庭や職場等で余っている食品等はありませんか？ご協力いただきました食品等は、本会やNPO団体等を通じて生活困窮者等の食の支援を必要としている方々や社会福祉施設や団体等に提供いたします。

- 1.受付と時間 市社協（平日 8:30～17:00）
- 2.ご協力いただきたい食品等
 - ・食品（乾麺、レトルト食品、飲料等）
 - ・生活用品（生理用品、紙オムツ、洗剤等）
- 3.注意事項 未開封で賞味期限が1ヶ月以上あるもの。

詳細については市社協にお問合せください。



新型コロナ感染対策

外での対策も大事ですが、家の中での対策も引き続き感染予防の徹底をしていきましょう。

☆手洗いはこまめに

出入りをする時には、手洗い・アルコール消毒をしましょう。

☆飛沫を吸わない

距離の確保や咳エチケットを守るなど可能な範囲でやってみましょう。



☆清潔にする

どんなところをよく触れますか？こまめにウイルスのついていそうな場所を拭き取りましょう。

☆あやしい時は休む

何よりも体調があやしければ、無理せず休むことが最優先です。

(山形県より抜粋)

各種利用方法

○天童市福祉バス

乗車人数はありませんが、新型コロナウイルス感染拡大防止策を行い、小旅行や研修にご利用ください。

(☎023-654-1111 内線 762)

○高齢者健康福祉施設「天童温泉はな駒荘」

通常営業をしておりますので、感染症防止に努めながら、ご利用ください。

(☎023-616-6566)

○最上川温泉ゆぴあ

この度6月からシルバープランに健康運動指導士による体操や脳トレーニングが追加されました。送迎バスの利用人数は変わらず定員24名です。



(☎023-651-3333)

※詳細はパンフレットやチラシをご覧ください。

いきいきサロン・地域カフェ

助成金等申請書受付中

新型コロナウイルスの影響により、活動を自粛しているが再開を考えている団体の方は、助成金等申請書を随時受付けていますので、申請書をご記入のうえ市社協までご提出ください。

このような集まりがあります😊

○ウエルカフェ「健康フェア」

天童公園の隣のウエルシアでは管理栄養士による健康・栄養相談を2ヶ月に1回行っています。次回のテーマは、「夏バテ対策・脱水予防」です。以下の日付でウエルカフェを行っていますので、いかがでしょうか。

◇日付：8月23日(月) 15:00~16:00

◇場所：ウエルカフェスペース

◇電話番号：023-652-9034

◇当日参加もOK！参加費無料

いきいきサロン・地域カフェ
合同研修会を開催します

いきいきサロンや地域カフェを開催するうえで、新型コロナウイルス感染症の基本的な予防対策や他の地域がどのような感染対策を行って開催しているかなどの事例を交えた研修会を8月6日に開催予定です。

詳細については案内状をご覧ください。また、出欠の確認をいたしますので、アンケートのご記入にご協力いただきますようお願いいたします。



ふれあいまちづくり講座以外
にもこのような講師の方がいます

○保険給付課での健康づくりの講話

専門職(栄養士、歯科衛生士、保健師)の講師より健康づくりの知識を聞くことができます。

○山形ヤクルトの出前講座

腸内の話や歯と口の健康教室を開催しています。

※ご要望に応じて講座内容を検討していただけます。どちらも詳細はチラシをご覧ください。

<問合せ>

社会福祉法人天童市社会福祉協議会

地域福祉係 小松・樋口

電話 023-654-5156・FAX023-654-5166

E-mail chiiki-tendo@mirror.ocn.ne.jp

https://www.tendo-shakyo.or.jp/

