本庄西地域包括支援センター本庄市社会福祉協議会

西包括だより

第106号

令和７年７月発行

〒367-0052 本庄市銀座 1-1-1 本庄ガス ECO はにぽんプラザ２階
電話　0495-22-7088　　FAX　0495-21-5516
業務時間　８：30～17：15（土・日・祝日・年末年始（12/29～1/3）除く）　時間外受付：080-4380-7614
担当地区：本庄西地域（千代田・若泉・中央・銀座・小島南・小島・万年寺・下野堂・（照若町）・都島・山王堂・沼和田・杉山・新井・三友）

今年も夏がやってくる！！　その前に知っておこう

熱中症予防について



高齢者が特に注意が必要なのはなぜ？？

理由①からだの水分量が若いころより少ないから
理由②暑さやのどの渇きを感じにくいから
理由③汗をかきにくく、からだに熱がこもりやすいから



熱中症の8割が65歳以上の高齢者ですが、若くても油断禁物

熱中症予防のチェックをしましょう

- □ エアコン・扇風機を上手に使用している
- □ 部屋の温度を測っている
- □ 部屋の風通しを良くしている
- □ こまめに水分補給をしている
- □ シャワーやタオルで体を冷やす
- □ 暑い時は無理をしない
- □ 涼しい服装をして、外出時には日傘をさしたり、帽子をかぶる
- □ 涼しい場所・施設を利用する
- □ 緊急時・困った時の連絡先を確認している





保冷剤は熱中症対策に効果的で、特に太い血管が通る部位を冷やすことで体温を下げるのに役立ちます。
わきの下や首の付け根の太い血管にハンカチに包んだ保冷剤をあてて、体温調節をしてみてください。
暑い日も　ひんやり～



のどが渇いていなくても

こまめな水分・塩分を補給しましょう

朝起きてコップ１杯、寝る前にコップ１杯飲むようにして、１日にペットボトル２～３本飲むようにしましょう。
足がつることがあれば、水分が不足しているサインです！

① てんとうむし（“転倒”虫）　②ソフトボール（“祖父”とボール）

おじゃまします！ふれあいいきいきサロン



地域の皆さまのお楽しみ・交流の場である、ふれあいサロンを訪問し、地域包括支援センターの紹介をしています。

6/9（月）は、ポレスターステーションシティ本庄１階ラウンジで開催している「ポレスター活き活きふれあいサロン」におじゃましました！

はにぽん号等の利用方法、はにぽんプラザラジオ体操についてもご紹介させていただき、「ラジオ体操は誰でも参加していいの？」等のご質問がありました。もちろん、誰でも参加 OK です！

話は盛り上がり、「そもそも共助ってなに？」という深いお話にもなり、普段地域の方がどのようなことを思ってらっしゃるのかを共有できる機会となりました。

ポレスター活き活きふれあいサロンの皆様、貴重な機会をいただきありがとうございました！



はにとれ後は、みんなでお茶飲みタイム



脳トレなぞなぞ

① いつもたおれてしまう虫

はなぁに？

②おじいちゃんが孫と遊ぶ

ボール遊びはなぁに？

答えは、オモテ面の下にあります



７月の予定

日時・会場	行　事
７／２３（水） １０：００～１２:００ 本庄東地域包括支援センター （本庄市本庄 3-1-21）	**認知症家族の会　本庄** 認知症のご家族を介護している方等が集まり、日々の介護のこと、悩みなどを話せる場です。お気軽にご参加ください。
７／２８（月） １３：３０～１５：３０ 本庄ガス ECO はにぽんプラザ２階 活動室 D・E	**オレンジカフェはにぽん・** **認知症個別相談会** 「お口のケアで健康増進」