

若葉民児協だより 2022.7

民生委員児童委員から地域の皆さんへお知らせです
若葉民生委員児童委員協議会発行（第53号）

発行者

若葉民生委員
児童委員協議会
会長 三輪 勇

新型コロナウイルス感染症については、まだまだ予断を許さない状況が続いていますが、マスクルールが緩和され、屋外や運動時、人と距離を取れる時や会話の無い時はマスクをつけなくてもよくなりました。マスクをつける事に慣れてしまった生活から、気温・湿度・体調に合わせて、無理せずマスクを外してみましょう。

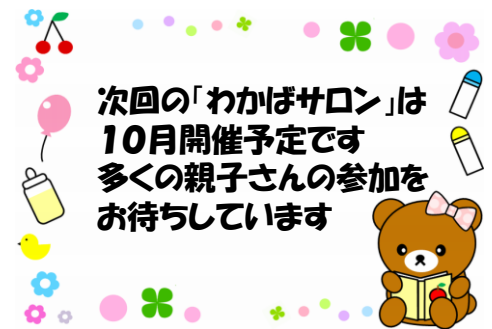
これから暑さも本格的になり、熱中症が心配される季節となります。こまめな水分補給を心がけ、くれぐれも気をつけてお過ごしください。

民生委員児童委員活動強化週間での取り組みをご紹介します

復活！
赤ちゃんサロン



コロナ禍で長らくお休みしていた「わかばサロン」を5月12日木曜日に開催しました。0～3歳のお子さまと保護者の方を対象に、一緒に楽しく遊んだり、情報交換や育児に関する相談など、お話をして過ごしました。コロナのため外出を控えておられた時期が長かったので、同じ位の年齢の方と親子で交流が出来る事を喜んでくださいました。



5月17日火曜日、高齢者の方が集う、ふれあい交流広場「なごみ」を訪問させていただきました。外の公園ではグランドゴルフ、部屋の中では同じ方向を向いて少人数でのカラオケ、トランプゲーム、マージャンなど、思い思いに楽しんでおられました。コロナ禍でも対面での距離を取り、除菌・清掃にも各自で取り組まれて、安全・安心に活動を継続されています。

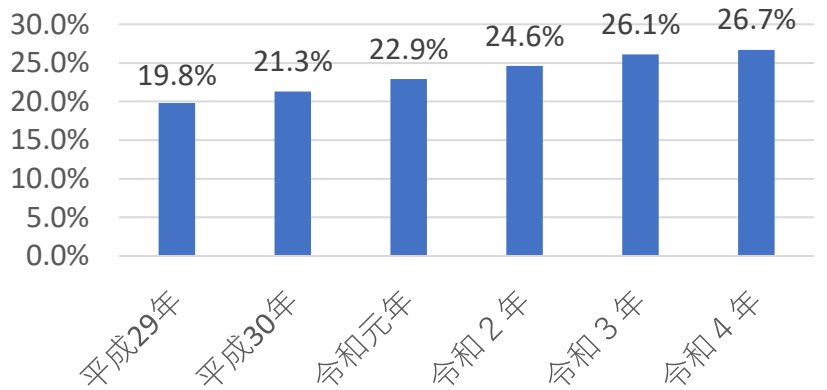
ふれあい交流広場
「なごみ」さんを
訪問しました♪



若葉学区の高齢化率が年々上がってきています

右のグラフのように、年々右肩上がりに上昇しています。高齢者だけの世帯や独居の方など、見守りが必要な家庭が増えています。地域でのつながりの希薄化がすすまないよう、隣近所での温かい声掛けや見守りで、安心して暮らせる町づくりをしていきましょう。何かお困りの事・相談事などございましたら、お近くの担当の民生委員・児童委員までお気軽にご連絡下さい。

若葉学区の高齢化率



暑い夏の季節 熱中症にご注意ください！

どの年代でも注意が必要ですが、とりわけ高齢者の熱中症はとて多く、熱中症患者の約半数が高齢者（65歳以上）となっています。高齢者は熱中症になりやすく急変もしやすいため、とくに予防に努め、初期症状を見逃さないことが大切です。熱中症の発症が多くなるのは、6～9月の中でも外気温が28℃以上の日、午後12時から15時の間です。自宅にいても安心せず、こまめな水分補給、エアコンなどでの室温調節、通風の確保など、しっかりと暑さ対策をとりましょう。

部屋の中でも注意が必要です
エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

- エアコンを上手に使いましょう
体に直接あたらないように風向きを調整しましょう
- すだれやカーテンを活用し直射日光を遮る
- 温度・暑さ指数を確認する
- 換気をして屋外の涼しい空気を入れる
- 暑いからエアコンつけてね!
- 扇風機や換気扇を併用する
長時間、風が体に直接あたらないように注意しましょう
- 窓とドアなど2カ所を開ける

のどが潤いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

1日あたり
1.2L(リットル)を目安に

● 1時間ごとにコップ1杯
● 入浴前後や起床後もまず水分補給を
● 大量に汗をかいた時は **塩分**も忘れずに

※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう。

〈あなたの地域の民生委員児童委員・主任児童委員です〉

ピクタウン担当
民生委員
会長
三輪 勇

ローズタウン・第一区担当
民生委員
仲村 千恵子

Ⅱ期・第三区担当
民生委員
副会長
藤野 勇

第四・サンタウン
四区すずらん担当
民生委員
秋山 さつき

ドリームタウン・レイボーク担当
民生委員
寺村 弘容

マイタウン・オーカワ・オーハイ
サフラットおがた・スインク担当
民生委員
副会長
塚本 尚明

全域担当
主任児童委員
中川 紀代子

全域担当
主任児童委員
木ノ内 江以子