

すわふくし

NO, 132

令和4年6月20日発行
諏訪地区社会福祉協議委員会

発行責任者 荒井 俊
(35) 0731
suwashakyo@net1.
jway.ne.jp

令和4年6月21日～7月20日の活動予定

ふれあいグループ

6月22日（水）地域包括連絡会議
23日（木）巡回安全事業

子育て支援グループ

（おもちゃライブラリー）
6月24日（金） 7月8日（金）

介護支援グループ

7月6日（水）認知症予防教室 平和台自治会
（包括小咲園による講話）
8日（金）認知症予防教室 サロンあすなる

高齢者支援グループ

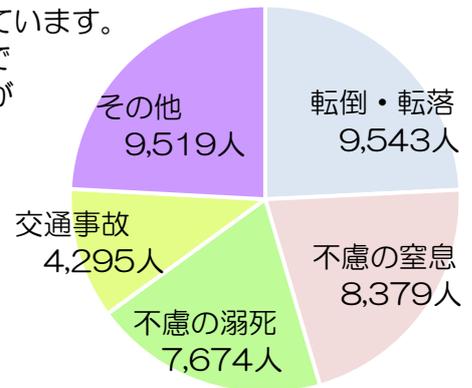
（さわやかクラブ）
6月23日（木） シャッフルボード
7月14日（木） Newバゴーン

交通事故より多い高齢者の家庭内事故

いわゆる「不慮の事故」で亡くなる高齢者の数は、がんや心臓病、脳卒中や肺炎などと共に、常に上位に入っています。さらに、不慮の事故の原因を見ると、「転倒・転落」「不慮の窒息」「不慮の溺死」が多く、いずれも「交通事故」による死亡者数を上回っています。

では、転倒・転落などの高齢者の不慮の事故は、どこで起きているのでしょうか。事故といえば、交通事故など外出先で起きるようなイメージがありますが、高齢者の事故の多くは「家の中」で起きています。

家の中のどんな場所、また、どんな状況で起きているのかを知って、不慮の事故を防ぐために、家族ぐるみで対策を考えましょう。



熱中症対策 チェック

本格的な梅雨に入り、ジメジメ蒸し暑い日が続いています。喉が渇いてから飲むのでは遅いです。熱中症にならないために日頃からチェックしておきましょう。

- その日の気温や天候を天気予報などで確認している
- エアコンや扇風機などを活用し、暑いと感じる環境にいない
- 涼しい服装をして、外出時は水筒、日傘、帽子などを忘れない
- 意識して早め、こまめに水分補給をしている
- 必要に応じて、マスクをはずしている
- 夜も冷房などでしっかり室温管理をしている
- 1日3食をきちんと食べ、しっかり睡眠をとっている
- 人ごみを避けて散歩したり、室内で軽い運動をしたりしている
- 冷房を使っていないときは窓を開け、部屋の風通しをよくしている
- 緊急時や困った時の連絡先を確認している





おもちゃライブラリーからのお知らせ



広いホールで、いろいろな種類のおもちゃで遊ぶことができる未就学児対象のサロンです。コロナも落ち着いてきましたので、予約は必要なくなりました。トンネル付きのボールプールや大型ブロック等も使えるようになりました。

毎月、第2、4金曜日の10時～11時30分に開催していますので、是非遊びに来てください。



広いホールで大きな車を自由自在に運転。人気の乗り物です



パズルやボールプール



「あそんだよカード」シールを5枚集めると素敵なプレゼントがもらえます。



さわやかクラブの報告

高齢者グループのさわやかクラブでは、5月26日（木）諏訪交流センターにて市社協指導でミュージックケアがありました。先生の指導のもと、音楽に合わせて身体を動かしたり、いろいろな楽器で音をだしたりと脳トレにもなって一石二鳥。最後はシャボン玉を飛ばしたり、とても楽しい時間を過ごしました。



こども食堂 ボランティアさん募集

こども食堂では、からだにやさしい手作りお弁当を地域の皆様にお届けしています。そのお手伝いをしてくださるボランティアの方を募集しています。

仕事の内容として

- ・買い出し
- ・つくる、配膳
- ・お弁当のお渡しなど

毎月第2月曜日、第4土曜日に開催していますので、出来る方はその前日までに下記に連絡ください。時間は12時～18時の間で1時間から都合の良い時間、上記からお好きな活動をお願いします。



諏訪社協からのお知らせ



諏訪社協は、月、水、金曜日が勤務となっておりますが、日立市社協のお休みに合わせて、7月から原則 月、水、金曜日が祝日になった場合はお休みさせていただきます。

お詫びと訂正

5月20日号に掲載した民生委員の名前が漏れていました。

富田 真智子 様
助川 覚 様

訂正してお詫びいたします。

