



# すわふくし



## 令和7年1月20日から2月20日の活動予定

### ふれあいグループ

1月20日（月）「すわレインボーカフェ」

### 介護支援グループ

1月20日（月）「すわレインボーカフェ」協力

### 子育て支援グループ

おもちゃライブラリー

1月24日（金）節分

2月14日（金）おもちゃ遊び

### 高齢者支援グループ

さわやかクラブ

1月23日（木）オーバルボール

2月13日（木）ミュージックケア（社協）



## 深刻な被害を防ぐために、冬の火災に注意



冬は空気が乾燥するため、深刻な火災の発生しやすい季節です。  
主な火災の原因と対策を知り、自分や家族の命を守りましょう。

火の用心  
Beware of Fire



消防庁によると2020年の火災による死者数は1326人。

そのうちの約4割は12月～2月に集中しています。

冬は気温が低く、空気も乾燥しているため、暖房器具などによる火災が増える上、被害も大きくなりやすいです。

特に、住宅火災の原因に多いのが「コンロの消し忘れ」でリモートワークが普及したことにより、「コンロを付けたままオンライン会議に参加し、出火してしまった」など、新たなケースも増えています。また電子機器の増加によるコンセント周辺のトラブルやモバイル充電器が原因となった火災なども増加傾向にあります。この場合に、まずは、家の中で火災の原因になりうるポイントをチェックしてみましょう。

もし、問題が見つかったら、家族で情報を共有して、対策を話し合ってみてください。一人ひとりがしっかり「用心」することが、一番の防火対策になります。

### 火災の主な原因

火を使うガスコンロだけでなく、IH製品も火災の原因になります。もっとも多いのは「消し忘れ」  
近くを離れる時は、短時間でもコンロを消しましょう。

## 歳末助け合い募金のお礼

歳末助け合い・赤い羽根共同募金では、自治会及び、多くの企業、個人の方々からご賛同を頂き、感謝申し上げます。ご寄付を頂いた企業名をご紹介します。

中工建（有）、（有）野口工業所、岡本興業（株）、日東機設（株）、小野不動産、澤田屋酒店、（株）魚田土建、（有）川西砕石、魚松、山本理化工業（株）、日東絶縁（株）茨城事業所、（有）稲澤商店、日立諏訪郵便局、（有）穂積製作所、（有）フルハウスカンパニー、（有）小野商事、マルト日立諏訪店、特別養護老人ホーム小咲園、諏訪神社、中嶋ホンダ（順不同、敬称略）

# ヒートショックに気をつけましょう



毎年寒い季節になると、ヒートショックの話題が出てきます。ショックとは、急激な温度変化の影響で血圧が大きく変動し、失神したりする状態のことです。暖かい室内から寒い脱衣所や浴室に移動し、その後、温かい湯船に入るといった行動は、温度変化に伴い血圧が急激に変動するため、ヒートショックが起こる可能性があります。血圧が急激に下降したときの症状である、めまいやふらつきが現れた際は、ヒートショックになり得る状況であることを認識し、適切に対処し、以下のことを心掛けましょう。

- 1、食べてすぐの入浴はやめましょう。
- 2、脱衣所を温かくしましょう。
- 3、入浴前後に水分補給を。
- 4、入浴前に家族に一声かける。
- 5、湯温は41度以下で、長湯しない。
- 6、食後、飲酒後の入浴は避ける。
- 7、浴槽からゆっくり立ち上がる。
- 8、トイレに暖房器具を設置する。
- 9、排便時は無理にいきまない。

## もしもヒートショックになったときは・・・

### めまいやふらつきを感じたら

無理に立ち上がらない!

体勢を低くして  
気分が落ち着くまで  
じっと待つ

### ご家族が起こした場合

すぐに  
119!

溺れていた場合は  
浴槽から出す

人手や力が  
足りない場合は  
お湯を抜く

顔は横向き  
にしておく



## 普通救命講習会      参加者募集

日時    令和7年2月28日（金） 午後1時30分～

会場    諏訪交流センター大ホール

主催    諏訪社会福祉協議委員会 介護グループ  
         諏訪コミュニティ推進会 防災部

講師    多賀消防署（普通救命講習会を3時間行います）

申込    下記の申込用紙に記入して交流センター窓口に提出してください。

先着    16名    締切1月31日（金）



注意事項    当日は動きやすい服装でお出でください。  
                 修了書をお持ちの方はご持参ください。

氏名	住所	電話番号	生年月日	修了書有無