

# ～かわら版内川～

地域包括支援センター大森

令和6年6月発行



こんにちは！ かわら版内川です!!  
6月に入り、暑い日が多くなってきましたね。  
梅雨入りしジメジメして、熱中症など体調を崩しやすい時期ですので  
気を付けてお元気にお過ごしください！

さて、今回のかわら版内川では最近の包括の活動報告と  
これからの時期に気を付けたい「熱中症」について皆さんにお知らせします！

## 最近の活動報告



### 見守りキーホルダー登録会



5/31(金)に見守り推進事業者の  
ファミリーマート大森西二丁目店にて  
「見守りキーホルダー登録会」を  
開催しました！

お店前のスペースをお借りし、  
お買い物にいらした方やお店の前を  
通った方にお声掛けして多くの皆さんに  
新規登録していただきました！  
ご協力、ご登録くださった皆さま  
ありがとうございます！！

今後も様々な場所で  
出張見守りキーホルダー登録会や  
出張相談会を実施する予定です。  
「出張で登録会やってほしい」や  
「訪問してもらいたい」などなど  
お気軽にお問い合わせください！！



☆裏面に続きます！ぜひご覧ください！☆

## 認知症サポーター養成講座

5/22(水)に大森西特別出張所の大会議室にて「認知症サポーター養成講座」を開催しました。当日は24名の方がご参加くださり、多くの「認知症サポーター」が誕生しました！！  
皆さま、ご参加ありがとうございます！



## 熱中症に要注意！！

「6月だからまだ大丈夫」「私は大丈夫」などの油断は禁物です！

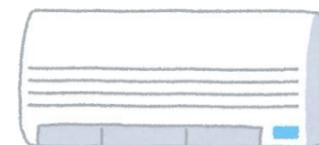
熱中症対策として「暑さに慣れる」ことが大切だそうです。

5・6月はまだまだ暑さに体が慣れていないので熱中症のリスクが高まります。

また、梅雨の時期は気温も少し下がり、せつかく暑さに慣れた体がリセットされます。

梅雨の晴れ間や梅雨明けは熱中症に要注意です！！

室内でも油断は禁物！全体の4割の方が「屋内」で熱中症になっているそうです！



### 《熱中症予防のポイント》

- ☆こまめな水分補給と適度な塩分補給が大切です  
(お医者さんの指示がある方は、指示に従ってください)
- ☆無理をせずエアコンや扇風機を上手に活用しましょう
- ☆日傘や帽子を活用して直射日光を避けましょう
- ☆区立施設の「涼み処(クールスポット)」を活用しましょう
- ☆バランスの良い食事を心がけましょう

