



あらき由美子 くらしの相談センターだより

2024年 8月185号

南区通町1-12-4-104 TEL:045-714-1820 FAX:045-714-1825
 ㊚ : araki.jcp@gmail.com 発行 : 南区くらしの相談センター

熱中症に注意して、猛暑を乗り切ろう！

梅雨が明けたら気温がグングン上昇して、猛暑の夏がやってきました。横浜市の熱中症救急搬送者は、6月の100人から7月は28日までに629人と急激に増えています。



暑さを避ける！

エアコンなどの利用で、こまめな温度調節	涼しい服装 外出時には日傘や帽子を着用	天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩	保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす
---------------------	------------------------	---------------------	----------------------

こまめに水分補給する！

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給

熱中症予防のために



高齢者は、暑さや水分不足に対する感覚機能や、暑さに対する体の調整機能が低下しています。

子どもは、体温の調節能力がまだ十分に発達していません。

障害のある方は、体温調節が難しい、のどの渇きに気がつかない、自分で水分がとれない等の場合があります。

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに119番へ！

- | | | |
|---------------------------------|-----------------|-----------------------|
| ① エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ | ② 衣服をゆるめて、体を冷やす | ③ 水分・塩分補給 (スポーツドリンク等) |
|---------------------------------|-----------------|-----------------------|

熱中症かな？

クールシェアスポット

外出時に一時的に暑さをしのげる施設です。公共施設や郵便局等、区内に27カ所あります。利用期間は6月1日～9月30日まで。

地球温暖化を食い止めよう！

エコバックの活用、待機電力を減らす、公共交通機関を使う、プラスチックの使用量を減らす等「脱炭素」社会への取り組みに参加しよう！

生活相談いろいろ

いつでも気軽にご連絡ください。

心配で、心配で…

高齢の父親が食事も摂れないで倒れていました。近所の方が見つけて救急搬送したので、順調に回復に向かっています。2人の娘さんと暮らしていますが2人とも障害があるので、父親が帰ってきて食事など身の回りの世話ができない状況です。「また同じような事になるのでは」と、心配した近所の方から相談が寄せられました。

南区役所の高齢・障害支援課に相談してみるように勧めました。



悪質です！

1人暮らしの高齢者が施設入所になったので、親族が某テレビ受信契約の解約手続きの確認をすると、毎月1万円近い料金を払っていました。驚いて機材撤去に来た人に聞くとインターネット契約をしていました。パソコンが無いので、接続コードは機材にぶら下がったまま。「テレビが見られなくなる。みんな契約した」と言われて契約しましたが、目が悪くてリモコン操作が出来ず地上波しか見ていませんでした。悪質な契約行為です。

よくわからない時には、周りの人に相談しましょう。



横浜防災シンポジウムに参加して



もし横浜に大地震がおきて住民が一齐に地域防災拠点に行ったら、横になるどころか入る事も出来ない現実が見えました。

災害は避けられませんが、災害への対策はできます。国は戦闘機を買うより、災害対策に予算を付けて強化して欲しいです。私たちも自分ごととして、備蓄や緊急時の対策を考える事が大切です。私も声を上げて行動していきます。

夏だ！プールだ！



暑い夏はプールが大人気です。南区内には3カ所の公営プールがあります。ご近所プールでたっぷり遊んだ後は、家でお昼寝♡ リーズナブルで楽しい1日が過ごせます。

清水ヶ丘公園屋内プール

8月5日は休館日
9:00～20:00

1時間券 1日券
大人：300円 500円
子ども：100円 200円



弘明寺公園プール・中村公園プール

7月13日～9月1日

9:00～18:00 (幼児プールは15:50)
25mプール：1時間100円
幼児プール：1時間60円
両方のプールに入れるセット券やお得な回数券もあります