

あらき由美子 2024年 8月185号 くらしの相談センターだより

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: 外出時には日傘 な温度調節

涼しい服装 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



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

熱中 症か

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)

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

心配で、心配で…

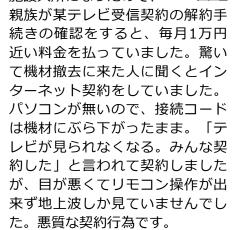
高齢の父親が食事も摂れないで倒 れていました。近所の方が見つけて 救急搬送したので、順調に回復に向 かっています。2人の娘さんと暮ら していますが2人とも障害があるの で、父親が帰ってきても食事など身 の回りの世話ができない状況です。 「また同じような事になるのでは」

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!

いつでも気 軽にご連絡 ください。 1人暮らしの高齢者が 施設入所になったので、



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斉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か所の公営プー 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