

熱中症予防のために 暑さを避ける

室内では

- ▶扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶室温をこまめに確認
- ▶WBGT 値*も参考に

外出時には

- ▶日傘や帽子の着用
- ▶日陰の利用、こまめな休憩
- ▶天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

※WBGT 値：気温、湿度、輻射（放射）熱から算出される暑さの指数
運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。

環境省のホームページ（熱中症予防情報サイト）に、観測値と予想値が掲載されています。

からだの蓄熱を避けるために

通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する

保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液*などを補給する ※ 水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う 重症になると、
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

法人の活動状況

月 日	会議名等	参加者名
7月11日	多職種連携研修会	三堀看護師・平國・木村主任 介護支援専門員・森社会福祉士・赤坂介護支援専門員
7月12日	埼玉県ケアマネ更新研修【講師】	峯尾副理事長
7月16日	デイサービス富士見運営推進会議	大畑介護支援専門員
7月17日	松浪まちぢから協議会運営委員会	森管理責任者
7月17日	主任介護支援専門員部会	平國主任介護支援専門員
7月18日	福祉相談室連絡会議	丸本福祉相談員
7月21日	神奈川県社会福祉士会研修会	丸本福祉相談員
7月22日	埼玉県老施協認知症ケア研修【講師】	峯尾副理事長
7月23日	社会福祉士部会	森社会福祉士
7月23日	埼玉県ケアマネ更新研修【講師】	峯尾副理事長
7月24日	主任ケアマネ勉強会	平國主任介護支援専門員
7月24日	茅ヶ崎市地域福祉計画推進委員会 茅ヶ崎市地域福祉活動計画推進委員会	島村理事長
7月25日	埼玉県老施協認知症ケア研修【講師】	峯尾副理事長
7月28日	翔の会実践発表会	丸本福祉相談員
7月29日	埼玉県老施協認知症ケア研修【講師】	峯尾副理事長
7月29日	保健師部会	三堀看護師
7月29日	茅ヶ崎市包括支援センター管理責任者会議	森管理責任者
7月30日	包括支援センター青空主催研修会	木村主任介護支援専門員
7月30日	ホームフレンド浜竹運営推進会議	大畑介護支援専門員
7月31日	はまたけ診療所勉強会「認知症」	木村主任介護支援専門員 大畑・赤坂介護支援専門員
7月31日	埼玉県老施協認知症ケア研修【講師】	峯尾副理事長
8月 1日	茅ヶ崎市居宅事業所連絡会	浜野事務長

日中一時支援事業所 げんきつき 活動記録

長期休みの恒例のイベントになっています調理実習を松浪コミュニティセンター内の調理室で7月25日、26日、30日、31日と4日間行いました。

皆でメニューを決めて、出来るところは皆で協力して野菜の皮を剥いたり刻んだり。初めて調理をする子どもたちも職員やお友達と一緒に少しずつ上手にできるようになって「次は何をやるの?」「私もやりたい。」「僕もやりたい。」と積極的に参加してチャレンジしていました。「お肉食べれなかったのに、食べれるようになったよ。」「ブロッコリーとレタスが食べれるようになったよ。」とニコニコと報告をしてくれます。

お母様たちのお弁当作りもお休みの日ができて「助かります。」と言われます。コミュニティセンターの職員の方や地域の方との交流もとても楽しく大切なことだと思っています。今後も地域との交流と調理をすることの楽しさ食への興味を広げていきたいと思っています。

管理者 林賀久美子

お肉が食べられるように
なったよ！



わたしたち
コックさんになれるわネ！



次は何を作ろうかな？
おうちの人にも
たべさせてあげたいな！



ご利用の皆様へ！

- 訪問時・通所時等での茶菓の接待、金品の頂き物は、当法人の理念・運営方針からお受け取り致しかねますので、職員がお断りすることがあると思いますので、ご了承ください。
- ご寄付については、寄付申込書によりお受けいたしております。
- 事業計画書・予算書・事業報告書・決算書は各事業所に備えてありますので、ご自由に閲覧ください。またホームページにも掲載しております。
- 苦情やご意見は、いつでもお申し出ください。
- ご連絡いただければ、各事業所の見学ができます。

法人の事業所一覧 (ホームページ <http://www.matsunami-k.com/>)

法人本部		E-mail : houjin@matsunami-k.com
訪問介護センターまつなみ (訪問介護事業)	〒253-0022 茅ヶ崎市松浪 1-1-12 TEL : 0467-57-5272	E-mail : houmon@matsunami-k.com
相談センターまつなみ (居宅介護支援事業)		E-mail : soudan@matsunami-k.com
評価事業部 (福祉サービス第三者評価事業)		E-mail : houjin@matsunami-k.com
まつなみクラブ (通所介護事業)		TEL : 0467-58-3839 E-mail : matsu-club@mbr.sphere.ne.jp
デイサービスまつなみ (通所介護事業)	〒253-0031 茅ヶ崎市富士見町 7-3	TEL : 0467-84-4858 E-mail : care@matsunami-k.com
げんきつき (日中一時支援事業)		TEL : 0467-84-4859 E-mail : genki@matsunami-k.com
松浪地区地域包括支援センターさざなみ	〒253-0032 茅ヶ崎市常盤町 2-2 松浪コミュニティセンター内	TEL : 0467-39-5901 E-mail : sazanami@mbr.sphere.ne.jp
福祉相談室さざなみ		TEL : 0467-39-5935 E-mail : soudan@mbr.sphere.ne.jp

