

むろと

社協だより

No.282 8月



ふれあいネットワーク

編集発行

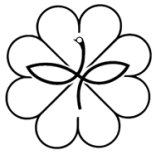
社会福祉法人

室戸市社会福祉協議会

室戸市領家87番地

TEL: 0887-22-1348

平成30年8月発行



室戸市民生委員児童委員協議会

東部ブロック民生協研修



京都府大山崎町での意見交換会



室戸市民生委員児童委員協議会では、平成30年6月4日に、京都市の大山崎町へ視察研修に行きました。日常の高齢者等の見守り活動や、認知症を地域で見守るための取組み、防災・災害時の対応について意見交換をしました。共通の課題としては、新しく入ってきた人等の実態や情報を把握しづらいことや、認知症の人の見守り、その家族との関わり方等が出ました。

平成30年7月5日には、室戸市保健福祉センターやすらぎにて東部ブロック民生委員児童委員研修会がありました。安芸市・北川村の活動報告と、講師の間六口氏（漫談家）より、「地域を笑いで元気に」というテーマで、笑いの効用について等のお話をさせていただきました。

いつもたくさんの寄付をありがとうございます！

古切手・ハガキ等

(有)川村総合建設 様 鍋島書店 様
匿名3名 様



※注意事項※

古切手は消印もいっしょに、1cmを残して切り取るようにお願いします！

長期保存可能な食料品の寄付をお願いします

何らかの事情により一時的な生活困窮に陥った方の為に、長期保存可能な食料品の備蓄を行っています。皆様方のご家庭で余っている、レトルトやインスタント・缶詰等の食料品がございましたら、ご連絡ください。引き取りに伺います。

室戸市生活支援相談センター (0887) 22-2660 (担当: 安岡・井津)

室戸市地域包括支援センター便り

たんぽぽ



VOL. 144



熱中症に気をつけましょう！

たいへん厳しい暑さが続いていますね。高齢者のみなさんは、熱中症に特に注意が必要です。

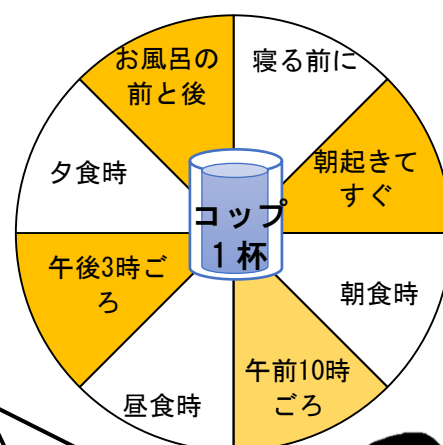
汗を出す汗腺の数自体は年をとっても若い頃と変わらないのですが、一つの汗腺から出る汗の量は年齢を重ねるごとに減少していきます。

高齢になると、気温が高くなってもなかなか汗をかかず、汗をかいたとしても量がすくないために体温調節が難しくなり、熱中症にかかりやすいのです。また、熱中症の症状が出ても気づきにくく、重症化しやすくなります。ご家族や周囲の人も、高齢者に気を配るようにしましょう。

水分補給が熱中症予防の基本です！！

- のどが渇く前に、水分補給を！
- 外出時は、水筒などを持参しましょう
- 右の図を目安に、コップ1杯程度の水分を定期的に摂りましょう

※医師から水分制限の指示が出ている方は、必ず、それに従うようにしてください

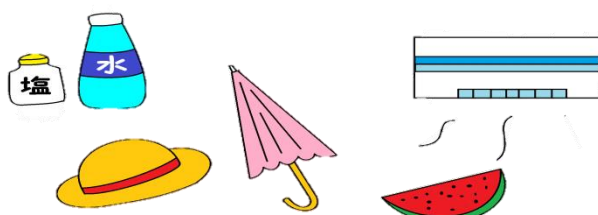


暑さに負けないからだづくりを！！

- しっかりと睡眠をとるよう心がけてください
- 夏バテを防ぐタンパク質やビタミン、クエン酸を献立に豊富に取り入れましょう

暮らしの工夫で暑さを避けましょう！

- 衣服の工夫や冷却グッズで熱を逃がしましょう
- 外出時は、帽子や日傘を使って日差しをよけましょう



★たんぱく質
肉、魚、卵、大豆製品など

★ミネラル
野菜、果物、海藻、きのこなど

★クエン酸
梅干し、お酢、レモンなど

★ビタミンC
果物、ピーマンなど

★ビタミンB1
豚肉、豆腐や味噌、モロヘイヤなど



熱中症の症状が出た人の半数以上は室内で、また、夜間でも発生しています。閉めきった部屋で高温・多湿になるとかかりやすくなります。

上記のポイントを実践し、体調には十分注意して、過ごしてくださいね。

＜高齢者の総合相談窓口＞

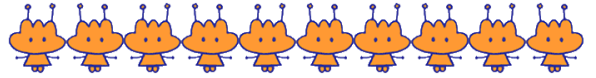
室戸市地域包括支援センター TEL (0887) 22-5158

8:30~17:15 (土日祝を除く)

高知県では、ボランティア活動の取り組み「ナツボラ」が始まります。「ナツボラ」とは、7月20日～8月31日の期間に開催する「夏のボランティア体験キャンペーン」です。

期間中は毎日、高知県内各地でボランティア活動が体験できます。ボランティアには興味があるけれど今までやったことがなかった方、新たなボランティアにチャレンジしてみたい方、ナツボラでボランティアを体験してみませんか？

2018 ナツボラ



～ナツボラ参加方法～

ステップ①

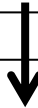
ナツボラガイド（室戸市社会福祉協議会にあります）やナツボラの最新情報が載っているブログ「なっちゃんのナツボラ」(<http://blog.canpan.info/natsubora/>)で体験したいボランティア活動をチェック！



ステップ②

やってみたいボランティアが決まったら、団体の担当者に直接連絡をして申し込む。

日時や場所、準備物などを確認！



ステップ③

ボランティアに参加する！

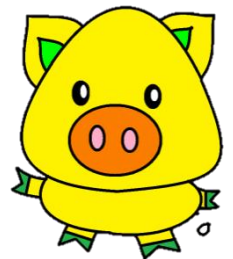
※ボランティア保険に加入しよう！

（室戸市社会福祉協議会で手続きができます）

お問い合わせ先：高知県ボランティア・NPOセンター
〒780-8567 高知市朝倉戊 375-1
高知県立ふくし交流プラザ1F
TEL：088-850-9100
メール：kvnc@pippikochi.or.jp



デイサービスのお試し利用をしませんか？



毎日の利用定員：30名

ご利用時間（通常）：9：30～15：30

お試し体験ができます。担当のケアマネジャーさんにご相談ください。

（昼食費 450 円をいただきます）

室戸市デイサービスセンター ☎0887-23-2301

祝♡
100歳



室戸岬町の濱口三重子様が 100 歳になりました！おめでとうございます！！ささやかな記念品を贈り、お祝いしました。これからも元気に通って下さいね。

室戸市デイサービスセンター
職員一同

◆災害義援金の募集について

平成30年6月18日に発生した大阪府北部を震源とする地震により、府内12市1町（大阪市、豊中市、吹田市、高槻市、守口市、枚方市、茨木市、寝屋川市、箕面市、摂津市、四条畷市、交野市、三島郡島本町）に災害救助法が適用されました。滋賀県米原市では平成30年6月29日に発生した竜巻と推定される突風により、住家被害等大きな被害が発生しました。また、7月の豪雨では高知県を含む多くの市町村が洪水や土砂災害の被害に遭いました。

赤い羽根共同募金会、日本赤十字社では、この災害で被災された方々を支援することを目的に、義援金の募集を実施することになり、義援金募集の広報、周知を行うとともに、その取りまとめを行うこととします。また、東日本大震災や熊本地震等への義援金も受付期間が延長されています。市民の皆さまのあたたかいご支援・ご協力をお願い申し上げます。

高知県共同募金会 TEL:088-844-3525 FAX:088-843-6566

義援金の名称 (備考欄に義援金の名称を記載し、どの義援金かわかるようにしてください)	受付期間	振込口座
熊本地震義援金(延長)	平成31年3月31日まで	(県外被災地への募金口座) ①四国銀行 県庁支店 普通 0000835 ②高知銀行 朝倉南支店 普通 0222127 「社会福祉法人高知県共同募金会 会長 野村直史」 (県内被災地への募金口座) ①四国銀行 県庁支店 普通 5138572 ②高知銀行 朝倉南支店 普通 3043110 「社会福祉法人高知県共同募金会」 ③ゆうちょ銀行 00130-0-730402 「高知県共同募金会平成30年豪雨災害義援金」
平成29年7月5日からの大雨災害義援金(延長)	平成30年9月28日まで	
平成30年大阪府北部地震義援金		
平成30年米原市竜巻災害による義援金		
平成30年7月豪雨災害による義援金		

※室戸市共同募金委員会（室戸市社会福祉協議会内 ☎22-1348）でも受付しています。

日本赤十字社パートナーシップ推進部 TEL:03-3437-7081 FAX:03-3432-5507

義援金の名称 (備考欄にご記入ください)	受付期間	振込口座
東日本大震災義援金	平成31年3月31日まで	口座記号番号:00140-8-507 「日本赤十字社 東日本大震災義援金」
平成28年熊本地震災害義援金(延長)	平成31年3月31日まで	口座記号番号:00130-4-265072 「日赤平成28年熊本地震災害義援金」
平成29年7月5日からの大雨災害義援金(延長)	平成30年9月28日まで	口座記号番号:00190-2-696842 「日赤平成29年7月大雨災害義援金」
平成30年大阪府北部地震災害義援金	平成30年9月28日まで	口座記号番号:00120-5-587864 「日赤平成30年大阪府北部地震災害義援金」
平成30年米原市竜巻災害義援金	平成30年9月28日まで	口座記号番号:00170-3-603891 「日赤平成30年米原市竜巻災害義援金」
平成30年7月豪雨災害義援金	平成30年12月31日まで	口座記号番号:00130-8-635289 「日赤平成30年7月豪雨災害義援金」 (県内被災地への募金口座) 四国銀行 県庁支店 普通 0384749 高知信用金庫 本店 普通 0339529 「日本赤十字社高知県支部義援金 支部長十河清」 ※日本赤十字社高知県支部 088-872-6295

※銀行振込の際の利用明細書が受領証の代わりとして、税制上の措置が受けられます。