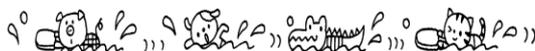




のびのび通信



気持ちよく晴れ渡った青空に、照りつけるような陽射し、いよいよ夏がやってきました。ファミリーサポートでは、利用会員さんとヘルパー会員の信頼関係の絆のもと地域の支え合いを基本とする事業運営が実施されております。

引き続き新型コロナウイルス対策で安全管理へのご協力をお願いする中ではありますが、子どもたちが安心して楽しく過ごせるようサポートセンタータックではより一層の充実に取り組んでまいりますので、今後ともご理解とご協力をお願いいたします。免疫力を上げて暑さにもコロナにも負けない体力作りを心掛けましょう。

夏休みのお知らせ

8月10日(水)～8月15日(月)は、サポートセンターは夏休みとなります。この間は、留守番電話での対応となりますので、ご了承ください。16日(火)以降にご連絡させていただきます。

センターからの報告

サポートセンターでは、6月16日・30日と第1回ヘルパー研修が行われ5名の方がヘルパーに登録されました。コロナ禍の中研修に参加いただきありがとうございました。

これからのサポートよろしくお願いいたします。

☆ヘルパーさん募集のお知らせ☆

【子育てをサポートしてくださる方を募集します】

サポートセンターでは利用会員さんが日々増え続けています。ご近所やお知り合いの方でヘルパー会員さんや両方会員さんになっていただけの方がいらっしゃいましたら研修会がありますのでお声をかけてください。

1日目：令和 4年 9月 8日（木）

13時20分～17時（受付13時10分～）

中原市民館第2会議室（中原区新丸子東3-1100-12）

2日目：令和 4年 9月 15日（木）

9時20分～17時（受付9時～）高津区役所5階第2・3会議

★詳しくはサポートセンターまでお問合せ下さい★



会費更新のお知らせ

更新月が近い利用会員さんにはハガキ・メール（メーリングリスト登録者）にてお知らせいたします。更新月の20日迄に下記の口座に年会費1200円をお振込下さい。振込人名義は《**会員番号+会員名**》でお願いします。

例：会員番号N999 中原たつく→《N999 ナカハラタツク》

同姓同名の会員様がいらっしゃいますので、名前の前に会員番号を入れてください。期日までに入金の確認ができない方は、退会の手続きを取らせていただきますのでご了承下さい。

尚、退会のご希望の方はセンターまでご連絡頂き、会員証をご返送くださいますようお願いいたします。

【振込先】川崎信用金庫 宮内支店 普通口座 0279642

特定非営利活動法人ワーカーズコープ代表理事 たしま ようこ 田嶋 羊子

お問い合わせ

サポートセンタータック 月～金 午前9時～午後5時

TEL 044-948-8915 FAX 044-740-3970

メール ktfjtack@roukyou.gr

暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

- ・1日あたり **1.2L (2リットル)**を目安に
コップ 約6杯
- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分補給を
- ・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど**2か所**を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度を**こまめに再設定**

暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動**(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で**毎日30分程度**)
- 水分補給は忘れずに!
- ・毎朝など、**定時の体温測定と健康チェック**
- ・体調が悪い時は、無理せず**自宅**で静養

知っておきたい 熱中症に関する大切なこと

**熱中症警戒アラート発表時は
熱中症予防行動の徹底を!**

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

■年齢別／熱中症死者の割合

15歳～44歳	1.8%	5歳～14歳	0.1%
45歳～64歳	11.8%	0歳～4歳	0.1%
65歳～79歳	37.0%	不詳	0.1%
80歳以上	49.1%		

出典：厚生労働省「人口動態統計(2020年)」

熱中症による死者の約9割が高齢者

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別／熱中症患者の発生割合

65歳以上	自宅	道路・作業場
19～64歳	作業中	
7～18歳	学校	運動中
0～6歳	公衆出入場所	その他・不明

出典：国立環境研究所「熱中症患者速報(2015年)」を基に作成

高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障がいをお持ちの方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

《厚生労働省より抜粋》

6月も猛烈な暑さでしたがこれからが夏本番です。サポート中お子さんの体調とヘルパーさん自身の体調をよく見て活動してください。特に日中の送迎は厳しいと思いますので無理をせずご相談いただければと思います。

先日、利用者さんから日中猛暑の中歩いて習い事の送迎をしていただくのは熱中症リスクもあるので7・8月の送迎依頼はお休みにいたしますと、ヘルパーさんに連絡があったそうです。

このサポートは地域の助け合いで行われている事業ですので、利用者さんからの気遣いにセンターも嬉しく思いました。



熱中症予防 × コロナ感染防止

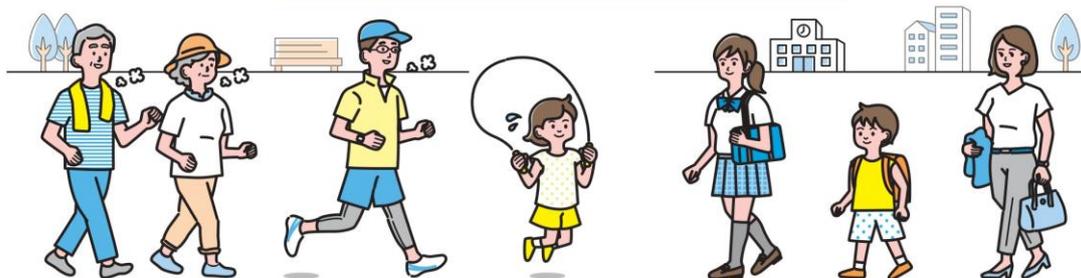
熱中症を防ぐために 屋外ではマスクをはずしましょう

屋外ではマスク着用により、熱中症のリスクが高まります

特に運動時には、忘れずにマスクをはずしましょう



屋外での散歩やランニング、通勤、通学等も
マスクの着用は必要ありません



- ・人との距離(2m以上を目安)が確保できて、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。
- ・マスクを着用する場合でも、屋内で熱中症のリスクが高い場合には、エアコンや扇風機、換気により、温度や湿度を調整して暑さを避け、こまめに水分補給をしましょう。

