

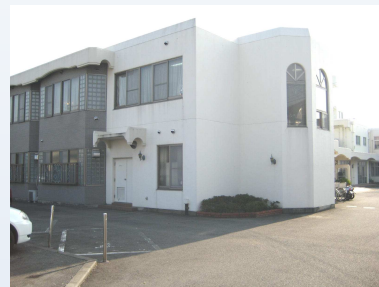
NEWS

熱中症予防のためのポイント

熱中症の発生件数が増えていますので、ご注意ください。特に、気温が高く湿度が高い、風が弱くて日差しが強い、急に暑くなったなどという状況で発生しやすくなります。

熱中症の予防法として、以下のポイントに気を付けてお過ごしください。

- ・ こまめに水分・塩分の補給を行いましょ(のどの渴きを感じなくてもこまめに水分補給を)
- ・ 通気性の良い吸湿・速乾の衣類を着ましょう。
- ・ 適宜、保冷剤や冷たいタオルなどを使って体を冷やしましょう。
- ・ 室内では扇風機やエアコンを使った温度調整をしましょう。
- ・ 外出時は日傘や帽子を着用し、日陰を利用しながらこまめに休憩を行いましょ。



こまめに水分・塩分を補給
しましょ。



大野中 地域包括支援センターだより

平成 23 年 8 月 10 日
大野中地域包括支援センター
第 12 号

大野中地域福祉ガイドが完成しました。

大野中地域福祉ガイドが完成し、配布を行っています。大野中地域福祉ガイドは、みなさんがお住まいの大野中地区で、60歳以上の方を対象とした地域情報誌です。介護や福祉についての情報だけでなく、高齢者向けのお弁当配達業者の案内や地域のボランティアサークルの情報、消費者相談窓口の情報など、日々の生活の中で困ったときに開いてみると便利な情報もたくさん掲載されています。

大野中・大野台・大沼の各公民館にて配布されている他、大野中地域包括支援センター事務所でも無料で配布を行っています。ご興味のある方やお手元に必要な方は、大野中地域包括支援センターまでお気軽にご連絡ください。

大野中地域包括支援センター
電話： 042-758-8278



ひとくちメモ

節電と暑さ対策のために、大野中地域包括支援センター事務所でも、南向きの窓にグリーンカーテンで日除けを作っています。大きな葉を広げるようになり、新鮮なキュウリやヘチマの収穫もできました！みなさまもぜひお試しください。

ご相談を
お待ちしております。

大野中地域包括
支援センター
042-758-8278