

富士岡地区高齢者みまもりネットワーク便り

令和 3 年 8 月

〒412-0033 御殿場市神山 1925-1193

☎ 87-6873 FAX 87-7122

✉ tiiki-houkatu-fugaku@etude.ocn.ne.jp



今年も熱中症に注意しましょう



新型コロナウイルスの感染がおさまらない中、今年の夏も例年より一層、熱中症に注意する必要があります。そのため、新型コロナウイルスの感染対策を行いつつ熱中症を防ぐためのポイントをまとめました。以下の事を参考にして、今年の夏を健康に乗り切りましょう。



マスクを着用することにより、心拍数や呼吸数が上昇し体に熱がこもりやすくなり、例年以上に熱中症のリスクが高くなっています。屋外で人と十分な距離（少なくとも 2m 以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。



のどが渇いていなくてもこまめに水分を補給しましょう。熱いからといって多量の水分を一度に摂ると、胃液がうすまり食欲低下につながりますので注意しましょう。

暑さをさけて、涼しい服装や日傘、帽子を身に着けましょう。少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所へ移動して休みましょう。



新型コロナウイルス対策のため、エアコンを使用しつつ窓を解放したり換気扇を利用して換気しましょう。その際、室内温度が高くなりがちなので温度設定を下げるなど調整しましょう。



毎朝、体温測定、健康チェックをしましょう。平熱を知っておくことで、発熱に早く気付くこともできます。また、体調が悪いと感じた時は無理せず早めに相談しましょう。

生き生き度チェックリストに関する訪問にご協力ください！

今年度、75 歳になる方と 78 歳になる方に対し御殿場市からチェックリストが送付されています。

“**気をつけてください**”の項目がある方で同意された方には、7 月より地域包括支援センターの職員が訪問させていただきます。訪問では“気をつけてください”の項目についての説明を中心に、生活での困り事等についてお聞きします。

訪問前にお八ガキで訪問期間をお知らせしますので、ご協力お願いします。早めに相談したい方は遠慮なく包括支援センターへご連絡ください。



富士岡地区
高齢者みまもり
ネットワーク
運営委員会議を
開催しました！

令和3年6月29日(火)午後7時30分から8時30分まで富士岡支所にて、今年度第一回目の運営委員会議を開催しました。昨年一年間の相談事例の紹介、富士岡地区の高齢者が現在どのような問題を抱えているのかということ委員の皆さんと情報交換しました。

認知症や地域と関わりがない人の問題など、全国のニュースで流れるような事案も他人事ではなく、富士岡地区でも発生しています。近所のみまもり活動や地域で支える仕組み作りがとても重要です。一人でも多くの方が地域の一員としてみまもり活動に参加していただきたいと思います。

みかんの木



新型コロナウイルスの影響で急遽中止することがありますので、参加を希望される方は、事前にご連絡ください。

認知症カフェとは、認知症の方、その家族や友人、地域住民が気軽に集える場所です。お茶を飲みながら参加者同士で交流を図り、認知症や健康管理等の知識を得ていただき、不安の解消、情報収集をする場です。

『みかんの木』で悩み事の相談・情報交換など、お茶やお菓子を食べながらおしゃべりしませんか？参加費は無料です。

8月からは、**第4金曜日**も開催し、**月2回**の開催となります。ぜひ、お気軽に立ち寄ってみてください。



開催日	8月13日	8月27日
	9月10日	9月24日
	10月8日	10月22日

場所：富士山マルシェ（元 A-coop 神山）
時間：午前10時～11時30分

連絡先：地域包括支援センター富岳
電話番号：0550-87-6873

血圧測定・健康相談会

8月16日(月) 9月6日(月)
午前10時～正午まで

マックスバリュ富士岡店
※お買い物の帰りにお立ち寄りください。
参加費は**無料**です。

