

熱中症とは!?

熱中症は高温環境下で起こる・・・

- ① 体内の水分や電解質
(ナトリウムやカリウムの欠乏)
- ② 高体温そのものによる多臓器不全

昨年の熱中症患者

救急搬送：7万1317人

死亡者数：1889人

熱中症予防



最近の夏はこれまでの夏と比べ物にならない猛暑となっています。30℃を超える日も続きますので、適切にエアコンを使用し、日中の屋外作業は控えましょう。

経口補水液の作り方（塩分補給と当分補給）

材料：水（500ml）、砂糖（15g）、

塩（1.5g）、レモン汁（大さじ1）



手順：①容器に水、砂糖、塩、レモン汁を入れてよく混ぜる

②器に移して完成です。

地域包括職員紹介

主任介護支援専門員 津江純子

4年目に入りました。江津の反対でつえと読みます。健康、介護のこと等ご相談ください。

包括で一番カーブが好きです!!

カーブの初優勝以前からのファンです!



広島市清和・日浦地域包括支援センターたより

◇◇ いつまでも 自分らしく 自分のペースで暮らすために ◇◇

皆さまが、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることが出来るよう、
これからも地域の皆さまと一緒に、見守り・支えあいの温かい地域づくりの
お手伝いをさせていただきます。

令和2年夏号



清和・日浦		男性(人)	女性(人)	人口(人)	人口割合(%)
若年人口	0歳~14歳	829	760	1,589	8.61
就労人口	14歳~34歳	1,742	1,648	3,382	49.2
人口	35歳~64歳	2,798	2,897	5,695	
高齢者人口	65歳~74歳	2,033	2,164	4,197	42.19
人口	75歳~	1,530	2,056	3,586	
総人口		8,932	9,517	18,449	100

清和・日浦圏域の人口動態です！！

皆さん、**2025年問題**ってご存じですか？団塊の世代の方が75歳以上（後期高齢者）になられる年です。2025年から向こう40年に渡り、**超高齢社会**がやってきます。

清和日浦圏域では、高齢者人口も全国に先駆けて高くなっていきます。このことにより、地域における「**お互い様**」の助け合いが必要になります。

地域包括支援センターでは、「誰もが住み慣れた地域で暮らし続けることが出来るために」を目標に様々な活動を行っています。

高齢者のための総合相談窓口です。お問い合わせ・ご相談は・・・

広島市清和・日浦地域包括支援センター 広島市安佐北区あさひが丘3-18-13-7-101

TEL : 082-810-4688

FAX : 082-810-4185

生活支援体制整備事業

生活支援体制整備事業とは、**お互い様の助け合い**を目的に、全国的に取り組みが行われている事業です。今回は、その中で広島市住民主体型生活支援訪問サービスの活動を行っている**森城ハウス・トライ**について紹介します。



「森城ハウス・トライ」は地域の民生委員を中心に、登録者による有償ボランティアとして活動を行っています。これまで介護保険でヘルパーがしていた洗濯や掃除、調理も含め、介護保険では対象とならなかった庭の草刈りや大掃除、散歩や買物の付き添いも行っています。

地域住民を主体とした活動であり、ボランティアの登録者は20名を超えています。地域の一人暮らしや高齢者のみの世帯等の方で、身体機能の低下や簡易な支援があれば、日常生活を送ることが出来る人を対象に支援されています。対象範囲は、飯室小学校区を対象にされています。有償ボランティアであるため、費用は1時間当たり1,000円であり、2人で作業されれば2,000円となります。

特にこの時期は草刈りの相談が多く、登録ボランティア総出で草刈りをされています。しかし、飯室地区全体で活動を行うにもボランティアが不足していることが課題となっています。また、今後の活動の担い手となる方も募集されています。

ボランティア活動にご興味をお持ちの方は、一度お話を聞かれてみませんか??

森城ハウス・トライ TEL : 082-835-3404

住所 : 安佐町飯室 6865-17 (森城ハウス内)



特別定額給付金に係わる特殊詐欺が増えています。その他も、金融機関や警察を騙り、「キャッシュカードが詐欺被害にあっている。新しいカードに変えるのでカードを預かる」という名目でカードを騙し取り金銭を引き出す被害も出ていますので、ご注意ください。電話でお金や通帳、キャッシュカードの話が出れば詐欺だと思ってください!!

相談先 : 安佐北警察署 TEL082-812-0110

消費生活センター : TEL082-225-3300

特別定額給付金に関するお知らせ

給付金のサギに注意!!
(詐欺)

絶対に教えない! 渡さない!

- 暗証番号 ●通帳 ●キャッシュカード ●マイナンバー
- 口座番号

市区町村や総務省などが以下を行うことは**絶対にありません**

- ✖ 現金自動預払機 (ATM) の操作をお願いすること
- ✖ 受給にあたり、手数料の振込みを求めること
- ✖ メールを送り、URLをクリックして申請手続きを求めること

「怪しいな?」と思ったら遠慮なくご相談ください!

消費者ホットライン 188 (高齢者の3倍) お住まいの**市区町村**
新型コロナウイルス給付金関連 消費生活センター 0120-213-188 お近くの**警察署**
警察相談専用電話 #9110

総務省 給付金 総務省 消費生活センター 警察庁 令和2年9月

★地域包括支援センターの活動の中で地域サロンを紹介します

<毛木 5 組コミュニティーサロン>



<鈴張 14 区サロン>



新型コロナウイルス蔓延防止のため、サロンや介護予防拠点（100歳体操）が軒並み中止となっていました。6月より、再開されたサロンの写真を載せています。各サロンや介護予防拠点を運営するにあたり、新型コロナウイルスの感染予防を徹底されていますので安心してご参加いただけます。

毛木サロン（日浦地区）では、「私の心づもり」の話をしました。また、鈴張 14 区サロンでは、「消費者被害の防止」をテーマに特殊詐欺の手口の話をしました。その他、熱中症や認知症など、要望に沿ったテーマで情報提供ができますので、ご希望があれば地域包括支援センターにご相談下さい。

※上記の写真以外にも、沢山、サロンや体操教室、介護予防教室を開催しています。地域のサロンや体操教室、介護予防教室へ参加してみたいとの希望があれば、地域包括支援センターにご連絡ください。

それ行け、カープ！！クイズ

Q1：2016年、カープはリーグ優勝をしましたが、何年振りの優勝だったでしょう？

A1：① 10年ぶり ② 15年ぶり ③ 20年ぶり ④ 25年ぶり

Q2：誠の道進み チームに流れを呼べ ○○から架けろ 夢の赤い橋

A2：①太田川 ② 荒川 ③信濃川 ④吉山川

生活ミニ情報

* 熱中症予防編

*** 不確かな情報に振り回されないようにしましょう！**

★下の表の内容は、事実とは異なります。ウソも書いてあります。

1.暑い日、水分補給はビールでも良い？ ビールでも水分補給はできます！ by 小田	4.トイレが近くならないので水分を取らない 水分摂取しなければ熱中症になります
2.エアコンは体を冷やすので使用しない 暑いときは無理せずエアコンを使用しましょう	5.夏は暑いものなので我慢する 最近の夏は酷暑です。我慢はやめましょう
3.汗をかいたら濡れたタオルで体を拭く 濡れタオルは体を冷やしてくれます（お勧め）	6.暑くてもマスクを外さない 暑いときはマスクを外して下さい

