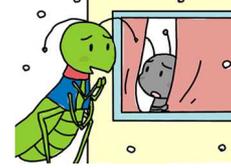


知って得する



文花みまもりだよ！

2019年06月号

vol.118

文花高齢者
みまもり相談室広報誌



ご家族、ご近所の皆様 くりかえし声かけを！

時間を決めて

熱中症に注意！

水分補給を 忘れずに！



水分取ってる？
エアコン使ってる？
熱中症に気をつけて
くださいな



暑さを避ける

高齢者は心臓の負担が少なくなるように
水分の蓄えが少ないので補給が必要です

2019年9月 開設予定

たちばな高齢者支援総合センターと文花高齢者みまもり相談室は「ぶんか高齢者支援総合センター」「ぶんか高齢者みまもり相談室」として、都営文花一丁目アパート内に移転統合し、開設予定です。詳細は 随時お知らせいたします。



写真は新施設正面です



文花高齢者みまもり相談室

【墨田区委託事業】

担当地域 文花、立花

東京都墨田区文花1-32-1(シルバー人材センター内)

電話：03-3614-6511

〈相談受付時間〉

月～金 9:00～17:00(土、日、祝日、年末年始休み)

【墨田区委託事業】



担当
あおしま 青嶋 美千代
にしやま 西山 洋子
みちよ 美千代
たかはし 高橋 智代
ともよ ともよ



ホームページ <http://www.san-ikukai.or.jp/sumida/tachibana/>

墨田区シルバー人材センター 会員募集中！



家事援助



自転車整理業務



一般事務



清掃業務



いろいろな仕事があります。
いっしょに働きませんか！

- 👉 シルバー人材センターは、働く意欲のある高齢者にお仕事を紹介しています。
- 👉 シルバー人材センターでお仕事をするためには、会員になる必要があります（年会費 2,000 円）。
- 👉 会員になれる方は、60歳以上の墨田区居住の方です。特別な資格や技能は必要ありません。
- 👉 会員は約 1,700 人です。女性会員も 600 人以上います。働きたい方、まずはご相談ください！

公益社団法人 墨田区シルバー人材センター 03-3616-5048

〒131-0044 墨田区文花 1-32-1-101

<http://sumida-sc.jp/>

熱中症は予防が大切！



1. 水分補給は計画的、かつ、こまめにしましょう。

のどが渇いてから水分補給をするのではなく、定期的な水分補給を心がけましょう。

2～3時間おきにコップ1杯程度の水分を摂りましょう。

2. エアコンや扇風機を使い、室内の温度と湿度を調整しましょう。



同じ温度でも、湿度が高いほうが熱中症の危険が増します。

室内では、風通しを良くし、熱気をためないようにしましょう。

3. 暑い時間の外出は避けましょう。

外出するときは、日傘や帽子を着用し、涼しい服装を心がけましょう。

4. 規則正しい生活をしましょう。

不規則な生活により体調不良な状態では、熱中症にかかりやすくなります。十分な栄養と睡眠(休息)、無理のない行動を心がけましょう。

めまい・頭痛・吐き気や息苦しさ・脱力感

このような症状があるときは病院を受診してください。