

住所 熊本市東区保田窪本町10-114 グランフィーネ保田窪1F (「鶴田病院・鶴翔苑」バス停前)
 電話 096-387-8201 / FAX 096-387-8202 / Mail wanohana@kakuyuukai.or.jp

夏がやってきました! みんなで注意しましょう!!

熱中症! 脱水症! 食中毒!

初期症状		
熱中症	脱水症	食中毒
<ul style="list-style-type: none"> めまい 立ちくらみ 生あくび 筋肉痛 顔のほてり 頭痛 倦怠感 	<ul style="list-style-type: none"> のどの渇き 頭痛 めまい 倦怠感 	<ul style="list-style-type: none"> 腹痛 (下痢) 嘔吐 吐き気 痙攣 発熱



風邪の症状

頭痛・発熱・くしゃみ・鼻水・鼻づまり・喉の痛み・せき・たん・倦怠感・筋肉痛・関節痛・腰痛・下痢・嘔吐



似た症状があり判断がつきにくい場合は、まずは、エアコンの効いた涼しいところで、水分を十分に摂って、ゆっくりしてください。

熱中症は、急激に悪化することがあります。大量の発汗、意識障害、虚脱感、筋肉の硬直などの症状があったり、水も飲めない状態でぐったりしていたら、救急車を呼びましょう!

救急車を呼ぶべきか迷ったら『#7119』で、医師・看護師等の専門家に電話相談しましょう。

熱中症予防には、暑くなる場所・服装はさけて、こまめな水分補給を心がけましょう!

エアコン・扇風機を上手に使う

吸湿性・速乾性のある通気性のよい服を着る

すだれやカーテンを活用し直射日光を遮る

窓やドアを明けて部屋の風通しをよくする

こまめに水分を補給する (1日1.2ℓ・コップ6杯)

☆校区の状況☆ (令和6年6月1日付市統計より)

	託麻西	西原
人口	15878人 (+16)	13785人 (+3)
高齢者数	4000人 (+13)	3506人 (+24)
高齢化率	25.2% (+0.1)	25.4% (+0.1)

※高齢者数は65才以上の方の人数です。
 ※高齢化率=高齢者数÷人口×100
 ※十一は前号との比較です。

食中毒も頻回の下痢で脱水症状になってしまう恐れがあります!

～にしたい認知症家族の会～

認知症の方を介護するなかで、自分を責めたり、イライラしたりすることはありませんか？そう感じるのはあなただけではありません。ここには同じような経験をしているご家族と、そんなご家族を応援するささえりあ職員がいます。嬉しい事、悲しい事など話したいことはなんでも共有できて、他のご家族と情報交換できる「にしたい認知症家族の会」に是非参加してみませんか？

日時：毎週最終木曜日14:00～15:00

場所：迎八反田公民館(長嶺西2-6-55)

対象：どなたでも(初回参加の方はご連絡ください)

費用：無料



認知症サポーター養成講座

開催のお知らせ

日時：令和6年8月26日(月)

受付13:00 開始13:30 終了15:00

場所：東区役所 101会議室

先着順の申込み制です！ お電話はささえりあ保田窪まで!!



西原よってっ亭

日時：令和6年6月16日(日)

場所：西原コミュニティセンター

多世代交流で、子どもから高齢者まで年齢問わずカレーライス80食以上をお配りしました。eスポーツ「ぷよぷよ」をスクリーンに映して行い、輪投げや制服バザーなどの催しもあり、たくさんの子どもたちでにぎわいました。



たくにしきずな食堂

日時：令和6年5月12日(日)

場所：八反田公民館



今回はダンスの講師である長津先生を招いてのヒップホップダンス教室を開催されました。子どもから大人まで参加者も多く、楽しくダンスされていました。美味しいカレーも100食あつという間に配られ、美味しかったー!との声も聞かれました。

新紙幣発行! 紙幣交換詐欺に注意!!



新千円札は郷土の偉人北里柴三郎



2024年7月3日、私たちの生活と密接に関わりがあるお札が、より偽造しにくく、より識別しやすいものに生まれ変わりました。これまでのお札も引き続き使用できますので、「これまでのお札が使えなくなる」などといった詐欺行為には十分に注意しましょう。



熊本市高齢者支援センターささえりあ保田窪では、



地域の皆さまと共に、安心して生活できる暮らしやすい環境づくりに取り組んでいます。

