



この地域に住んでよかった
助け  よしみ

吉 水

7月1日現在 <前月比>	
65歳以上男	1,705人<+5>
65歳以上女	1,998人<+3>
高齢化率	21.08% <+0.04>
発行 吉身学区社会福祉協議会	
☎077-583-1650	

≪学区社協の部会が開催されました≫

6月29日ボランティア部会の第1回会議が開催され、役員を選出および今年度の活動内容について協議されました。

福祉部会・広報部会を含め、三部会とも、今年度は活動が実施できるように努めてまいります。

≪助け愛よしみ 活動経過報告≫

7月8日「ごみ出しボランティア活動」について、自治会代表の役員のみなさんを中心に各自治会での報告会を行いました。出された意見を助け愛よしみの会議の場で共有し、より良い方向に進めていきたいと考えています。

福祉協力員管外研修が開催されました

7月5日(火) 吉身学区福祉協力員連絡会管外研修が開催され、25名の福祉協力員等が参加しました。

今年度の研修は新しくなった守山市環境センターへ。新しい炉になり、ごみの分別方法も変わりましたが、そのあとの処理方法を新たに知ることが出来ました。まだ手作業での分別もされていることもわかり、ひとりひとりがごみ処理に対して改めて考える研修となりました。

コロナ禍で事業の中止が続いていたため、2年振りのバスを利用した研修となり、参加者同士の交流が深まる有意義な一日になりました。



中部地区地域包括支援センター8月

脱水や熱中症に注意しましょう！！



- ・昨今の猛暑では熱中症による死亡事故増加が報告され、中でも高齢者の熱中症死亡率は80%を超え、群を抜いています。
- ・「外で運動しないから大丈夫！」などと思っははいけません。屋内でも水分をとらなければ脱水や熱中症を起こします。
- ・脱水は症状が出てきた時にはかなり進行しています。症状が現れず自分では気づかないうちに身体は脱水状態に近づいている可能性もあることから、軽度の脱水状態を「かくれ脱水」と呼びます。
- ・高齢者の水分補給のポイントとして、**渴きを感じる前に水分をとることが大切です。**
- ・高齢者の効果的な水分補給法として、**1日の水分摂取1500mlを目安とし、水（お茶など含む）以外にも料理や汁物でも補給することで1500ml以上の水分摂取が見込まれます。**
- ・水分のとり方として、**コップ1杯程度（200ml程度）を1日6～8回くらいに分けて飲むといいでしょう。**
- ・タイミングは朝起きた時、朝食、昼食、夕食、入浴後、寝る前などの補給を習慣化しておきましょう。

☆8月の「こもれび café」は・・・
 8月9日(火)
 13:30 ~ 15:00
 守山市立図書館 活動室にて

≪問い合わせ先≫
 中部地区地域包括支援センター
 （すこやかセンター2階）
 ☎ 077(584)5519
 Fax 077(584)5363
 担当：遠藤・井上