

地域のいきがいを発信♪

いきがいの輪 わ♪

2025年6月号

地域包括支援センター中部南

●住所：沖縄市住吉1-14-29
(社会福祉センター2階)

●電話：098-923-0603

地域の情報発信♪

皆さんこんにちは～

先日、沖縄市役所正面ロビーにて
民生委員・児童委員のパネル展が
開催されました！

『あなたのまちの頼れる相談相手』
というキャッチフレーズにぴったりの
温かな活動風景の写真がたくさん
ありました♪



梅雨があけ、これから夏本番がきます！『熱中症予防』
と、熱中症の症状について知っておきましょう♪
自宅のエアコンが動くかも大切な
確認です★

軽症	中程度	重症
徴候(サイン) - 目まい・立ちくらみ - 汗が止まらない - こむら返り - 手足のしびれ 対処 - 冷やした水分・塩分の補給 - 涼しい場所へ移動(室内の場合はエアコンなどで室温を下げる) - 安静 0.1～0.2%の食塩を念んだ飲み物が効果的	徴候(サイン) - 頭痛 - 集中力や判断力の低下 - 吐き気 - 体がだるい(倦怠感) 対処 - 涼しい場所へ移動 - 十分な水分・塩分の補給 - 衣服を緩め体を冷やす - 安静 - 自分で水分を摂取できない場合は、医療機関を受診	徴候(サイン) - 呼び掛けへの返事がおかしい - 意識がない - 体が熱い - けいれん - 経路通りに歩けない 対処 119 ただちに救急車を呼ぶ - 救急車を待つ間 - 涼しい場所へ移動 - 衣服を緩め体を冷やす - 安静 - 無理に水を飲ませない

熱中症予防のために

暑さを避ける！

- エアコン等で室温をこまめに調節
- 遮光カーテン・すだれの活用、打ち水の実施
- 外出時には日傘の使用、帽子の着用
- 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けてください

こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給

真夏や梅雨、湿度が高い時期は、水分補給が大切ですが、飲みすぎると体に負担がかかります。水分補給は、こまめに、少しずつ、常温の水やスポーツドリンク、経口補水液などを利用しましょう。

照屋自治会：松樹会

5月30日に松樹会の皆さんと首里城へ視察研修へ行きました♪
令和元年10月31日に火災にて焼損した『首里城』。その再建途中の様子を視察してきました。一つ一つを手書きで絵付けする様子や、完成後はみられない屋根瓦など、迫力満点の内容でした！



手作業のすごさを
実感しました！



道の駅いとまん
外国人観光客で
賑わっていました！



A&W

オレンジカフェ

A&Wのおいしいドリンクを飲みながら、ゆんたくを楽しむ会です♪
介護や生活について、地域包括支援センターの職員へ無料で相談できます♪

- * 参加費：100円(ドリンク付)
- * 日程：6月20日(14時～15時)
- * 場所：A&W 美里店

高齢者

パワーアップ教室

筋力向上を目的とした運動を中心に実施する教室です♪

椅子に座っての運動や栄養・認知症など健康に関する講話も学べます。

- * 申込期間：7月14日～7月18日
- * 実施期間：8月25日～11月26日
(午後2時～午後4時)
- * 参加費：100円
(送迎利用：300円)

7月のイベントお知らせ♪

- ・ 住吉自治会七夕かざり(7月1日～7月7日)
- ・ A&Wオレンジカフェ (7月25日 11時～12時)

