

# こもれび

八千代地域生活支援センターたより  
NO.229 2025.7

社会福祉法人 栄寿会  
八千代地域生活支援センター  
〒276-0045  
八千代市大和田 322-18

Tel 047-481-3555 Fax 047-485-3553

## 熱中症にご用心



梅雨も明けきらない中、30度越えの毎日ですが、皆さん体調は崩されていませんか？日中の暑さは言わずもがなですが、就寝中も気をつけなければいけません。外出するときはもちろんですが、室内にいる時にも注意が必要です。

### 【予防・外出編】

外出の際は、帽子や日傘などの日差しをさえぎれるものを活用しましょう。日陰を歩いたり、日陰を選んで活動したりすることも有効です。真夏の時期には、日傘のあるなしで15度程違いがあるようです。

また、冷却グッズを持ち歩くのも良いでしょう。ドラッグストアやホームセンターには、冷感の汗拭きシートや首に巻くスカーフもあります。水でぬらすタイプのスカーフであれば、お手洗いにいった際に水でぬらす事もできます。



### 【予防・室内編】

室内でも注意が必要です。気温も高くなりやすいので、室内はクーラーなどを使い、涼しく設定しましょう。涼しい室内にいと、つつい水分を摂らないことも多いで。小まめに水分補給をするように、心がけましよう。

寝苦しい夜は、睡眠の質も下がりがちで。室内の温度を涼しく設定するほか、氷枕や冷えピタなどを使うのもおすすめです。睡眠不足は翌日に響くほか、熱中症のリスクも大きくなります。快適な睡眠環境を整えるようにしてください。

### 【予防・その他】

汗をかく習慣を、本格的な夏が来る前に整えることも重要で。湯船につかる、ラジオ体操を週に3回行なうなどで、汗を書きやすい体を作りましよう。汗と一緒に塩分やミネラルも排出されるので、塩分タブレットや塩飴、梅干しを水分と一緒に補給ましよう。

熱中症の症状として、頭痛や吐き気などがあります。普段と違ふと感じたら、涼しい場所で衣服を緩め、脇の下、首、足の付け根を冷やましよう。スポーツドリンクが薄く感じたり、経口補水液が美味しく感じたりしたら、熱中症の可能性があるので、無理せずゆっくり休むようにましよう。

この夏も、皆さんで乗り越えましよう！！



# 米本フリーマーケット

6月14日（土）に、ほっこり会主催の米本フリーマーケットが、米本団地内で行われました。昨年からお声掛けしていただき、利用者の皆さんが作った作品を中心に販売をしました。

少し前や当日の夕方から雨の予報でしたが、11時～13時の開催時間のあいだは晴れて、穏やかな風が吹く陽気でした。

実際に作った方が、販売も行いました。自分が作った作品が売れると嬉しさもひとしおでした。また、今回は残念ながら参加できなかった方の作品も、販売を担当した利用者さんが上手に売ってくださいました。

お昼には、ほっこり会の皆さんからお昼ご飯も提供していただき、楽しいひとときとなりました。



## つながるマルシェ@小板橋

### With 八千代地域生活支援センター20周年祭

先月のたよりでもお知らせしましたが、6月29日（日）10時～15時に、小板橋東町会の皆さんと一緒に、センターの20周年祭を含めた親睦行事が開催されます。

防災のブースや煙体験ハウス、近隣のお店からの出店、レーヴェン勝田台のポップコーンや小池更生園のお味噌やコーヒー、ワークショップ。大和田訪問看護ステーションの看護師による健康相談や、つば貝、かき氷等々…。

午後は、交流室でバイオリン、ピアノ、ボーカルによる演奏会も開催される予定です。定員50名の予定ですので、興味のある方はお早めに！午前・午後の2回、やっちも登場予定ですので、写真撮影もできますよ。もちろん、センターの出店もありますよ♪最後には抽選会もありますので、お楽しみに！

日時 6月29日（日）10:00～15:00（受付9:30～）  
会場 八千代地域生活支援センター  
内容 食品の販売、手作り品販売、ワークショップ、演奏会など

※前日は会場設営の為、13時閉館です。  
また、翌日6月30日は振替休館です。  
電話・来所は出来ませんので、お気をつけ下さい。

小板橋東町会 Presents 人と防災、音楽をつなぐ

### つながるマルシェ@小板橋

with 八千代地域生活支援センター20周年祭

【日時】6月29日（日）10:00～15:00（受付9:30～）  
【場所】八千代地域生活支援センター

雨天決行、荒天一部中止

【売店&ワークショップ】  
20の産品、お土産、手作り品販売、ポップコーン、炭火焼肉、手作りの味噌、スライム作り、ワークショップ ほか出店多数！

【演奏会】13:30～14:30  
バイオリン：石川寛子  
ピアノ：田尻光貴  
ボーカル：大西あゆみ  
チケット ¥1,000

【防災コーナー】  
●防災情報発信ブース  
●煙体験ハウス（10:15～12:00）

●抽選会（14:30頃～、演奏会終了後）

【主催】小板橋東町会 / 八千代地域生活支援センター  
【共催】医療法人社団永生会 大和田訪問看護ステーション

#### 第205回 利用者懇談会

I 意見箱（利用者の声）⇒今月はありませんでした。

#### II 7月の予定

- 1) 7/3（木）暑中見舞いを作ろう！ 10:00～11:30 白鳥先生
- 2) 7/6（日）利用者懇談会 11:00～
- 3) 7/12（土）**7/6 振替休館**
- 4) 7/17（木）清掃と食事会 10:00～ 会費 300 円 申込 14 日まで  
**職員会議のため、15 時閉館**
- 5) 7/19（土）絵手紙 13:00～15:00 白鳥先生
- 6) 7/21（月）女子会 13:00～15:00 申込 18 日まで 抹茶と和菓子をつくります
- 7) 7/24（木）清掃と食事会 10:00～ 会費 300 円 申込 21 日まで
- 8) 7/26（土）おやつ研究部 13:00～ 材料費はシェア メニューは2種のゼリー
- 9) 7/31（木）清掃と食事会 10:00～ 会費 300 円 申込 28 日まで

