



熱中症予防

“コロナ感染予防” と “マスク熱中症” について！！

新型コロナウイルス感染症の流行が一段落し、少しずつ日常を戻しつつある今日この頃ですが、引き続き「手洗い」「マスク着用」といった基本的なこと、「三密」を避け感染を予防することが大切です。

また、この夏、併せて注意が必要なのが、“マスク熱中症”です。マスクをしていると体に熱がこもりやすく、喉の渇きも感じにくくなることから「熱中症」や「脱水症」に陥る危険性が高くなるため、例年より一層注意をして過ごしましょう。



《この夏の熱中症予防のポイント》

- ・ 涼しい時間や場所で活動するようにし、暑さ自体を避ける。
- ・ 喉が渇いていなくてもこまめに水分補給を行う。※塩分入りの飲み物がより効果的。
- ・ マスクをしたままの激しい運動等を避ける。
- ・ 周囲と十分な距離をとり、適宜、マスクを外して休憩する。(参考：環境省・厚労省 HP より)

ふまねっと

令和2年度 健康づくり「ふまねっと」を始めます！

ふまねっととは…50センチ四方のマス目でできた網を床に敷き、この網を踏まないようにゆっくり慎重に歩く運動で、杖歩行の方や虚弱な方でも楽しむことができます。

歩行や認知機能の改善効果が見られることから、高齢者の介護・認知症予防の一つとして、普及してきています。

常呂自治区では、平成30年度から事業の一つとして取り入れ、活動の推進を行っています。

今年度(上期)は下記の日程で開催しますので、是非ご参加ください。



	日時	会場	定員
第1回	7月15日(水) 9:30~	老人いこいの家	先着20名
第2回	7月28日(火) 9:30~	老人いこいの家	先着20名
第3回	8月4日(火) 9:30~	老人いこいの家	先着20名
第4回	8月20日(木) 9:30~	多目的研修センター	なし

ふまねっと 申込み先：社会福祉協議会常呂支所 54-1200

※当日は、感染予防に配慮しながらの開催となりますが、参加者の方はマスク着用でご来場ください。

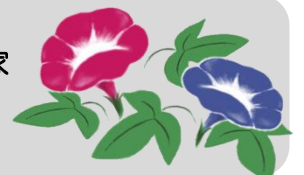
お知らせ(事業予定)

○いこい茶房 とき：7/16(木)・8/27(木) 13:30~ 会場：いこいの家

○認知症サポーター養成講座・行方不明者捜索模擬訓練

とき：8月6日(木) 13:00~ 会場：いこいの家

※新型コロナウイルスに関する地域情勢等により予定が変更となる場合があります。



アンケート

若年層（65歳未満）向け アンケート調査にご協力ください！！



常呂自治区
支え合いの地域づくり会議

65歳未満の方！！！！
常呂自治区支え合いの地域づくりに向けた
地域福祉に関するアンケート調査にご協力ください！

↓↓↓ 下のQRコードをスマホで読み取るだけ ↓↓↓



5分程度で
終わります
(～)♪

ご協力ありがとうございます！！



北見市社会福祉協議会常呂支所
 高齢者相談支援センター常呂
 北見市常呂町字常呂 332 番地 2
 TEL. 0152-63-2026 (担当：菊地)

「常呂自治区支え合いの地域づくり会議（第2層協議体）」では、地域の支え合い活動を推進するため、様々な協議・活動を進めています。※詳細は「ほうかつ通信第4号」に掲載しました。

現在、地域の「元気な高齢者」が「困っている高齢者」を支えるという支え合い活動を創出・拡大している最中ではありますが、この先一層の拡大・定着を図るためには、若年層の方々の理解・協力を得ることが不可欠です。

そこで、普段関わりの少ない65歳未満の地域住民の方々のご意見・ご意向を把握したく、地域福祉や高齢者等に関する「若年層（65歳未満）向けアンケート調査」を実施したいと考えています。

今は高齢者ではなくても、いずれはみんな高齢者の仲間入りをします。その時に、安心して楽しく過ごせる地域であるためにも率直なご意見をお聞かせください！！

左記のチラシを**次月の広報に折り込み**いたしますので、ご協力のほど、よろしくお願いたします！！



スマホからQRコードを読み取るだけです！

脳トレ

脳トレで生活不活発を改善しよう！！



漢字しりとり（難易度 中）※二字熟語となるようマスを埋めます。

素 ⇒ 料 ⇒ ⇒ 理

漢字しりとり（難易度 高）※二字熟語となるようマスを埋めます。

地 ⇒ ⇒ ⇒ 線

漢字書き出し（難易度 高）「木」という字が入る漢字を書きます。

例：材、栄、魔など ※常用漢字で146個あります。

☆解答は次号の「ほうかつ通信」にて☆



【問合わせ先】

高齢者相談支援センター常呂 ☎ 63-2026