



## 福祉まるごと相談窓口

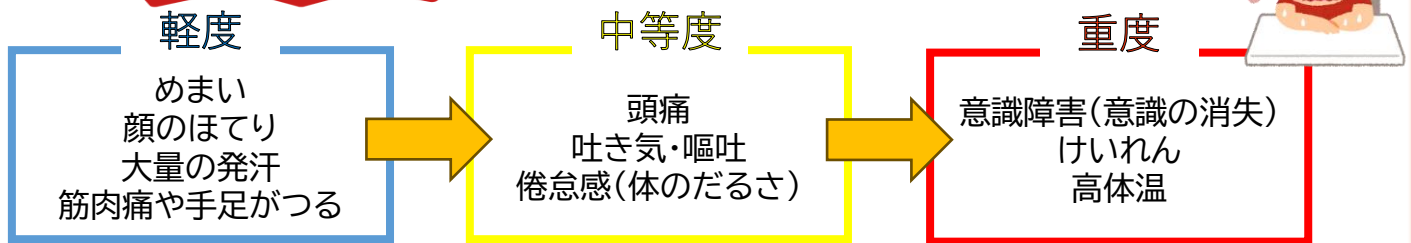
**うおずみ総合支援センター**では、何らかの生活のしづらさがあっても、みなさんがそれぞれ家族や地域とつながりを持って、自分らしく暮らせるよう支援し、孤立することのない地域づくりを目指します。お電話、訪問での相談をお受けします。近隣の方からの相談にも対応しています。

《こんなときに相談してください》

- 困りごとの相談先がわからない
- いろいろな問題があり、どこへ相談したらいいかわからない  
(認知症の親とひきこもりの子の世帯など)
- すでにある制度やしきみでは、解決が難しい
- 親・祖父母・きょうだいなどの世話が大変で、学校に行くことができない



## 熱中症にご注意！



<室内での熱中症対策>

●**室温と湿度を適切に保つ**

室温だけでなく湿度が高い時も注意が必要です。  
昼夜を問わずエアコンや扇風機を適切に使用しましょう。

●**こまめな水分・塩分補給**

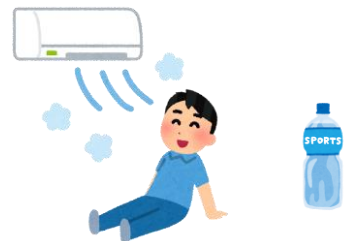
屋外にいる時に比べ汗をかくことが少ないため喉の渇きを感じにくいことがあります。  
喉が渇いていなくてもこまめに水分、適度な塩分補給をしましょう。

●**体調を整える**

睡眠不足や体調不良、栄養不足も熱中症になる危険を高めます。  
バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、体調管理をしましょう。

<ポイント>

- ①冷房の効いていない場所でも注意が必要  
(廊下、洗面所、トイレ等)
- ②換気や冷却グッズの活用、こまめな休憩
- ③高齢者の方は体温調節が難しいため  
通気性のよい服装がおすすめ



熱中症警戒アラートや暑さ指数の情報をテレビやラジオで入手・活用し、周囲の人とお互いに声をかけあい熱中症に気を付けましょう。

# 『地域のお宝』

## 紹介します

「誰かに会える場所」「気軽に話せる人がいる」「安心できる場所」  
「気に掛けてくれる人がいる」「誰かを誘ってみたいくなる場所」  
そんな地域のお宝を私たちに教えてください。

### ○活動をはじめたきっかけ

地域にゆっくりお茶を飲みながら身近に集まれる憩いの場がなかったため、このような場を作りたいという思いから活動が始まりました。

### ○大切にしていること

地域のつながりが1番大切である

### ○活動のいいところ

- ・気軽に話し合える場である
- ・参加者同士でつながることができる
- ・地域の情報を共有できる



### 清水高年クラブひだまり喫茶

活動日：毎月第2・4木曜日

場 所：清水公民館

参加者：清水自治会員のみ



### 県住長坂寺高年クラブ

活動日：毎月第1・3火曜日

場 所：県住長坂寺集会所

### ○こんな活動です

月に2回の活動で、第1火曜日は茶話会、第3火曜日はランチ（お弁当）をしています。中には自慢の手料理やお菓子をもち寄る方、それを楽しみにされる方も。一人、また一人と集まりだすと話題は尽きることなく、あちこちで楽しい笑い声が響きます。

### ○活動のいいところ

短い時間でも家から出て、お互いの顔を見て「元気してる?」「何してる?」と声を掛け合いながら、冗談を言い合ったり笑ったり、不安や困り事を相談し合ったりすることで、一人暮らしの不安を解消することやお互いの安否確認にもなっています。来ない人には「どうしたの」と電話をしたり、家に誘いに行ったり、いつでも誰かが気に掛けてくれる。みんなが暖かく迎えてくれる素敵な居場所です。



【発行元】

うおずみ総合支援センター

明石市魚住町西岡500-1（魚住市民センター2階）  
TEL (078) 948-5081 FAX (078) 948-5082