

# しあわせ南流

南流山地区社会福祉協議会  
 広報部会事務局  
 会長 市川 誠  
 南流山 8-6-1-1-705  
 TEL 7140-7152

## 熱中症に注意しましょう



地球温暖化の影響から 5 月でも暑い日が続くようになりました。総務省消防庁の集計によれば 5 月 11～17 日の 1 週間で全国で 480 人の方が熱中症で病院に救急搬送され、2 人の方が亡くなりました。年齢別では 65 歳以上の方が

過半数を占め、都道府県別では東京都が 39 名と最も多く、千葉県では 18 名の方が搬送されています。

子どもは体温調整機能が未熟で、地面に近い高い温度環境にさらされるため、熱中症にかかりやすく、高齢者はのどの渇きや暑さを感じにくく、汗をかきにくいという体温を下げるための体の反応が弱くなるため、自覚がないのに熱中症になる危険があります。

以下に熱中症の症状と対処方法、予防のポイントを示します。これからの季節、ご自身や周囲の方が熱中症とならないように注意してお過ごしください。

表 1 熱中症の症状と対処

症状	対処(医療機関への受診)
めまい・たちくらみ・こむら返り・手足のしびれ	涼しい場所へ移動・安静・水分補給
頭痛・吐き気・体がだるい・体に力が入らない・集中力や判断力の低下	涼しい場所へ移動・体を冷やす・安静・十分な水分と塩分の補給 →症状が改善すれば受診の必要なし →口から飲めない場合や症状の改善が見られない場合は受診が必要
意識障害(呼びかけに対し反応がおかしい・会話が難しい)・けいれん・運動障害(普段通りに歩けないなど)	涼しい場所へ移動・安静・体が熱ければ保冷剤などで冷やす → <u>ためらうことなく救急車(119番)を要請</u>

参考：環境省「[熱中症環境保健マニュアル](#)」

### 熱中症予防のポイント

- 部屋の温度をこまめにチェックし、室温 28℃を超えないようにエアコン、扇風機を上手に使用
- のどが渇く前に水分補給(のどが渇かなくてもこまめに水分補給)
- 外出時は涼しい服装と日よけ対策
- 無理をせず、適度に休憩
- 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくり

## 催眠商法にご注意!

催眠商法(SF 商法)で高齢者が多額の被害に遭っていることが 5 月 21 日、[国民生活センターから発表](#)されました。被害額は一人平均 170 万円、また、70 歳代以上の被害が 80%以上にもなっています。催眠商法の手口は無料、あるいは安価な日用品をプレゼントとして会場に誘い出して言葉巧みに信用させ、会場に通わせ、高額な商品売りつけるものです。

国民生活センターは消費者へのアドバイスとして次の事項などをあげています。ご注意ください。

- ◎ 無料で商品が配られるという会場には安易に近づかないこと
- 会場に足を運んでしまった場合、不要な商品の購入はきっぱりと断る
- 身近な人が、商品を大量に購入しているなどの異変に気づいたら[消費生活センター](#)に相談(流山市 ☎7158-0999、月～金曜日(祝日、年末年始を除く)の午前 9 時～午後 4 時 30 分; 月～金曜日以外の電話相談は「消費者ホットライン」(☎0570-064-370))・・・その方が認知症の場合、[成年後見制度](#)の利用も検討)

## 子どもたちを幸せに



子どもや家庭、子どもの健やかな成長について国民全体で考えることを目的に、毎年 5 月 5 日の「こどもの日」から 1 週間が[児童福祉週間](#)とされます。一方、子どもの 6 人に 1 人が貧困状態にあるとされ、「[子どもの貧困対策の推進に関する法律](#)」が平成 25 年 6 月に施行されました。しかし、同法は国、地方公共団体、

国民の責務や基本的な事項を定めたのみで「子ども達のために何ができるか」は私達が具体的に考える必要があります。厳しい経済環境にある子ども達の可能性を広げられるように奨学金や遺児支援等の活動をしている「[あしなが育英会](#)」への寄付、あるいは近所の子ども達を見守って何か異変を感じた時にすぐ対応できるようにするなど、色々な方法があります。「私に何ができるかな」とお考えいただけますと幸いです。

# 地域の人々と共に

自治会の掲示板等で案内の『地域の人々と共に』と題する「流山市手をつなぐ親の会」との交流会を同会の鈴木会長をお招きし、3月11日に南流山自治会館で開催しました。そして様々なお話をしていただき、地域とのコミュニケーションの大切さを学びました。

同会の下記のホームページの「[知的障害のある人を知って下さい](#)」で流山市の現状や知的障害のある方の特性や接し方などが解説されています。ご一読いただいて、その方達への高齢の方に対するのと同様のなげない支援に、また、普通の隣人として接するのにお役立てください。

-----  
流山市手をつなぐ親の会

<http://nagareyamaoyanokai.web.fc2.com/>

## 平成 27 年度総会の報告

南流山地区社会福祉協議会は南流山小学校区の自治会、婦人会、老人会、民生委員、ボランティアのメンバーで構成されます。5月10日、南流山自治会館で平成27年度総会が開催され、今年度の事業計画や予算案などが承認され、昨年度と同様、下記の活動を行うことになりました。開催日未定のは「長寿会」、「寿楽会」、「婦人会」、自治会などを通して案内します。お気軽にご参加ください。

平成 27 年度の事業の概要

事業	概要
健康講座 (毎月第4土曜日の10~12時、南流山福祉会館の大広間)	ゲーム感覚の運動を交えて体操を行ないます。事前の申込み、会費は不要です。タオル、着替え、飲料水、そして歩きやすい靴をご用意ください。
ふれあいのつどい 南流山小学校	グランドゴルフ大会を開催 (6月14日、11月14日)

ふれあいサロン『水仙の会』 (毎月第3月曜日 10:30~15:00、南流山自治会館)	催し物や会食(300円)をご高齢の方に楽しんでいただきます。事前申込みは不要です。なお、8月はお休みです。
「いきいきシニアの会」 (地区敬老行事) (10月18日)	南流山小学校区にお住まいの70歳以上の方を対象に、会食や地域のボランティアの演芸等を楽しんでいただきます。
独居高齢者等の見守り活動 (南流山ひまわり会)	高齢でお一人暮らし、また、ご夫婦でも病気などで不安をお持ちで希望される方を対象に見守りさせていただきます。
在宅介護教室	在宅介護や健康等に関する勉強会を開催します。(日程未定)
障がいの理解	障がいのある方と共生できる地域となるように講演会などの活動を行います。(日程未定)

平成 27 年度 南流山地区社協 役員

会 長	市川誠
副会長	塩谷節子、牧野欽治
書 記	吉田和子、中島美江
会 計	大津澄子、木我芳枝
総 務	岡田クラ子
理 事	飯泉修司、桐谷浩、篠原健、高木敬五、豊田純一郎、大槻瑛、育野悠紀、荒井公子、斎藤美恵子
監 事	弓削美佐子、橋本美喜夫

## 「いきいきシニアの会」の開催は 10月18日(日)

南流山小学校区にお住まいの70歳以上の方をご招待して南流山センターの大ホールで、南流山小学校、南流山中学校の皆さんの演奏や、地域のボランティアの皆さんによる演芸を楽しんでいただく「いきいきシニアの会」、10月18日の開催となりました。9月下旬に招待状のお届けを予定しています。

### ■ 南流山地区社協の行事予定 (平成 27 年度)

月 日	実施内容	月 日	実施内容
4月20日(月)10時30分~	ふれ合いサロン	10月19日(月)10時30分~	ふれ合いサロン
4月25日(土) 10時~	健康体操	10月24日(土) 10時~	健康体操
5月18日(月)10時30分~	ふれ合いサロン	11月14日(土)8時30分~	グランドゴルフ大会
5月23日(土) 10時~	健康体操	11月16日(月)10時30分~	ふれ合いサロン
6月14日(日) 8時30分~	グランドゴルフ大会	11月28日(土) 10時~	健康体操
6月15日(月)10時30分~	ふれ合いサロン	12月21日(月)10時30分~	ふれ合いサロン
6月27日(土) 10時~	健康体操	12月26日(土) 10時~	健康体操
7月20日(月)10時30分~	ふれ合いサロン	28年/1月18日(月)10時30分~	ふれ合いサロン
7月25日(土) 10時~	健康体操	1月23日(土) 10時~	健康体操
8月22日(土) 10時~	健康体操	2月15日(月)10時30分~	ふれ合いサロン
9月21日(月)10時30分~	ふれ合いサロン	2月27日(土) 10時~	健康体操
9月26日(土) 10時~	健康体操	3月21日(月)10時30分~	ふれ合いサロン
10月18日(日) 10時~	いきいきシニアの会	3月26日(土) 10時~	健康体操