

事務局だより 100号

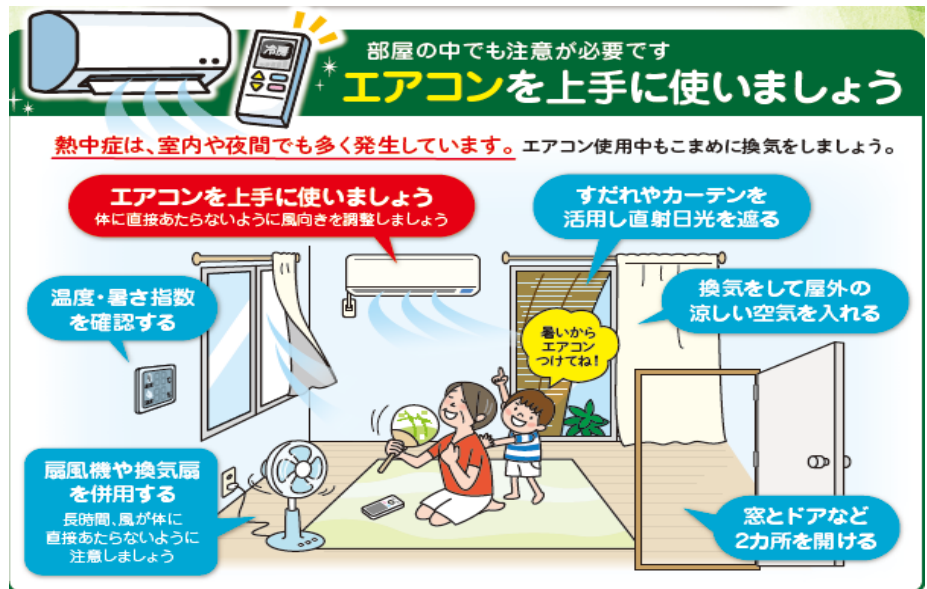
公益社団法人 長泉町シルバー人材センター
TEL 055-988-2670、 e-mail nagaizumi@sjc.ne.jp

会員数：304名（男180名/女124名） 令和6年6月30日現在

気をつけよう！ 熱中症と食中毒

高温多湿の環境を好む細菌による「食中毒」や命をおびやかす「熱中症」など、高齢者が特に夏に気をつけたい病気の対策方法を紹介します。

熱中症で救急搬送される人のうち、実に約半数以上は65歳以上の高齢者です。安全だと思いがちな自宅で発症することが多く、普段から心掛けてほしいことをお知らせします。ぜひ参考にして実践してみてください。



高齢者の方が熱帯夜にエアコンを使用せずに寝ているうちに発症することもあります。エアコンを嫌う人もいますが温度調節をしてエアコンを使用しましょう。

高齢者のための食中毒予防

予防の基本の基本

食事の前、生の肉・魚介類をさわった後、トイレの後、ペットに触れたときは、必ず手を洗いましょう



できるだけ火を通したものを食べましょう

夏は腸炎ビブリオが付いた生の魚介類が原因で食中毒がおこりやすくなります。肉や加熱調理用と書いてある食品は必ず加熱してから食べましょう

宅配食やお弁当は早めに食べましょう

食べ残したものはもったいないかもしれませんが、予防のために思い切って捨てましょう

冷蔵庫に食品を詰め込まないようにしましょう

食品を詰め込みすぎると十分冷えなくなります。古くなった食品は捨てるなど庫内を整理しましょう。消費期限・賞味期限は常にチェックしましょう。



高齢者向けの熱中症7つの対策

気温・湿度を測って現在の温度を知る

室温28℃以下、湿度は50～60%

水分補給はこまめに行う

夏は汗をかく機会が増えるので、のどが渇いていなくてもこまめに水分を摂りましょう



室内の気温を適温にすることを意識する

日当たりによっては室温が変わります。エアコンの設定温度を変えて適温を維持しましょう

外出時の熱中症対策ポイント

白のゆったりとした服がおすすめです。日傘も有効

お風呂も注意

お風呂に入ると汗をかいて水分が失われます

就寝時も注意が必要

就寝前や起床後の水分摂取に加え、枕元に飲料を置いておくと安心です



周りの人が注意すること

高齢者をお世話する人は、体調・具合・環境の三点に気を配りましょう

これからのシルバー事業のお知らせ

会員のみなさん、ぜひ ご参加ください



ポイント対象事業

◎地域懇談会

※会員の皆様には案内状を送りますので班長さんに出欠の連絡をしてください。
※地域ごとに意見交換・交流ができます。

日時	会場	該当地区
8/3(土) 9:30~	下長窪公会堂	元長窪、上長窪、下長窪、谷津、池田、尾尻
8/7(水) 10:00~	上土狩公民館	上土狩、惣ヶ原、桜堤
8/17(土) 10:00~	南一色第一公民館	駿河平、南一色、納米里
8/31(土) 9:30~	南部地区センター	高田、竹原、本宿、エンゼル西
9/7(土) 9:30~	福社会館	鮎壺、荻素、シャルマン、新屋町上中下
9/14(土) 9:30~	中土狩第一公民館	中土狩、エンゼル、シャリエ中土狩
9/21(土) 9:30~	コミュニティながいずみ	駅上中下、薄原上下、西、原、東、原分、杉原、三軒家等
9/28(土) 9:30~	屋代住宅集会場	屋代住宅

◎秋の研修旅行 (定員各30人)



とき：10/9 (水)、10/28 (月)
ところ：「掛川城と油山寺・小国神社参拝」

行程

7:00 シャトラーゼ駐車場 出発
↓ 新東名 (トイレ休憩あり)
9:00 掛川城、油山寺 見学
↓ バス移動
12:00 袋井観光センター (昼食)
↓ バス移動
13:35 小国神社 参拝
↓ 新東名 (トイレ休憩あり)
16:30 長泉町到着



参加費：会員 5,100円、家族 6,100円
(バス代、入場料、昼食代含む)
申込等：参加したい日程で申し込んでください。
定員になり次第締切です。

◎ボランティア活動

「桜堤遊歩道の清掃ボランティアとウォーキング」

8月21日 (水) 午前9時から

9月18日 (水) 午前9時から

※参加してみよう、参加できる方は
シルバー事務局へお集まり下さい



◎キャリアアップ講座

①交通安全教室

とき 8月26日 (月) 午前9時30分から
ところ いずみの郷

②介護講座

テーマ「介護の知識を得て備えましょう」

とき 9月3日 (火) 午前9時30分から
ところ 長泉町ワークプラザ
講師 長泉北地域包括支援センター職員

◎スマホ講座

時期 9月頃から開始予定
内容 個別指導、初中級講座 (ポイント対象)

※派遣登録の方は、①か②の講座どちらかへ必ず出席して下さい。(詳細は別途通知します)

※①②の講座へ一般参加の方はポイント対象です。

会員募集中

入会説明会のご案内 (事前に予約が必要です)

- (1) 毎月第2土曜日の午前9時から
 - (2) 毎月20日の午後1時30分から
- 会場：長泉ワークプラザ (桜堤1-10-9)
電話：055-988-2670 (シルバー事務局)

紹介した方が入会すると紹介者にシルバーポイントを5ポイントプレゼントします

お友だち募集中

