

**FAX 049-285-7776**

令和3年7月吉日

会員各位

鶴ヶ島市シルバー人材センター  
広報委員会  
TEL 049-285-8172

## 投稿のお願い

平素は「シルバーつるがしま」にご理解、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。  
さて 広報委員会では身近な情報紙として紙面の充実を図るため、来年1月発行分より掲載すべく、下記の通り広く投稿募集を開始させていただきますのでご協力お願い致します。  
なお ご一報頂ければ出向いて直接お話をお伺いすることや、撮影等お手伝いを致しますので、投稿お待ちしております。

### 記

- 1 会員募集のアイデア。
- 2 趣味、特技、健康法、こだわり、旅行談、体験談、ペット自慢、家族や友達自慢等々。
- 3 絵画、書、切り絵、彫刻、手芸、陶芸、模型、写真等の有形作品。
- 4 その他ジャンル問わず、アピールや自慢出来るもの。あんなもの・こんなもの。  
身近に起きたこと、へこんだこと、うんちく、ほら話、笑い話なども歓迎。

- ・この用紙で投稿する場合は下の余白をご利用下さい。
- ・掲載は実名、匿名いずれも可ですが、投稿内容が公序良俗に反するものは固くお断りいたします。また紙面の都合上、掲載出来ない場合がありますがご了承お願い致します。
- ・原稿はセンター「事務局」へ直接持参するか上記FAX番号までお願いいたします。

以上

---

地域班名                      班                      名前

## 生活支援・家事支援就業についてのアンケート

(8月末までに就業相談室まで提出してください)

氏名 \_\_\_\_\_ 地域班名( \_\_\_\_\_ )

会員の皆様にはいつもご協力いただき有難うございます。  
鶴ヶ島市シルバー人材センターでは、生活支援・家事支援業務の実績も少しずつではありますが上がって来ております。今後、就業会員を増やして、より一層の充実を目指したいと思っております。  
男女を問わず、また、他で就業されている方でも生活支援・家事支援に就業できます。  
是非アンケートにご協力をお願いします。

\*すでに生活支援・家事支援に就業されておられる方もアンケート用紙の提出をお願い致します。

### <質問>

1 生活支援・家事支援の仕事を紹介したらあなたは引き受けていただけますか？  
(どちらかに○印をしてください。引き受けないに回答された方はこれで回答は終わりです。)

( ) 引き受ける ( ) 時間が合えば引き受ける ( ) 引き受けない

2 どのような仕事を希望されますか？(以下の項目に○印をつけてください。複数回答可)

( ) 掃除・洗濯 ( ) 食事の支度 ( ) 買い物 ( ) 整理整頓 ( ) 病院  
( ) 修理・交換 ( ) 代行・代理 ( ) 傾聴 ( ) 見守り

\*各項目の詳細内容は裏面に記載されていますので、ご参考にしてください。

3 就業のための交通手段は何を使いますか？(可能な手段に○印をつけてください。複数回答可)

( ) 自動車 ( ) バイク ( ) 自転車 ( ) 徒歩

4 生活支援・家事支援就業を希望される曜日を選んで○印をしてください。(複数回答可)

( ) 月 ( ) 火 ( ) 水 ( ) 木  
( ) 金 ( ) 土 ( ) 日 ( ) 祝日

5 生活支援・家事支援就業に関する各種講習会にご参加いただけますか？

( ) 参加する ( ) 参加しない

6 ご希望やご意見があれば記入して下さい。

\* その他、ご相談に応じますので、不明な点があれば就業相談室にお尋ねください。

本件問い合わせ先：就業相談室 駒形・窪田 ( 049-285-7782 )

ご回答・ご協力有難うございました

## 生活支援・家事支援メニュー

【掃除・洗濯】	・室内の掃除	・トイレ掃除	・風呂掃除
	・庭の草取り	・大掃除	・外回りの掃除
	・衣類の洗濯	・アイロンかけ	・ガラス拭き
	・布団干し		
	・換気扇の掃除(別料金)		
【食事】	・食事準備		
	・食事作り		
【買い物】	・日用品、食材の買い物		
【整理・整頓】	・家具の移動(軽いもの)	整理・整頓	
	・引っ越し前後の片付け		
【病院】	・薬の受け取り		
	・病院診察の順番取り		
【修理・交換】	・照明器具の交換(別料金)		
	・障子・襖の張り替え(別料金)		
	・網戸の張り替え(別料金)		
【代行・代理】	・ゴミ出し		
	・集団清掃代理		
	・植木の水やり		
【見守り・傾聴】	・高齢者見守り		
	・話相手		

会 員 各 位

福利厚生委員長 永野 エミ子

## 健康ウォーキングのご案内

昨年行いました健康ウォーキングが会員の皆様にご好評いただいたことから、今年度も健康ウォーキングを開催させていただくこととなりました。今回は市内に新しくできた緑地を歩く予定です。



1. 日 時 令和3年 10月 2日(土) 9時00分集合
2. 集合場所 逆木荘駐車場
3. 持ち物・服装 飲み物、動きやすい服装、帽子、タオル、マスク、万歩計(持っている方)
4. 人 数 20人(先着)※2班に分かれての出発となります。
5. 参加費 50円(保険代)
6. コース 逆木荘～鶴ヶ島グリーンパーク～運動公園
7. 申込方法 8月16日(月)～8月27日(金)  
事務局にて  
(電話での予約も可、その場合9月7日までに参加費のお支払いをお願いします)  
※保険に加入するため、当日の飛び入り参加はできません。  
**必ず事前に事務局まで参加申し込みを行ってください**

### <その他>

- ・ウォーキング中は、ソーシャルディスタンスを保ちながらの歩行を心掛けてください。
- ・当日はご自分で必ず飲み物をご用意ください
- ・当日用の短期傷害保険に加入いたします。
- ・当日の朝、発熱や体調不良を感じた方は参加をお控えください。その際は8時50分までに緊急連絡用電話番号(090-3431-7340)まで連絡をしてください。

福利厚生委員会

切り取り

申込書

令和3年度第1回健康ウォーキングに参加費50円を添えて申し込みます

会員番号

氏名

☎

取扱者(印)

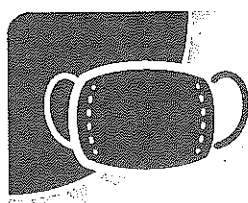
熱中症予防 × コロナ感染防止で

# 「新しい生活様式」を健康に!

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保  
②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

## 注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

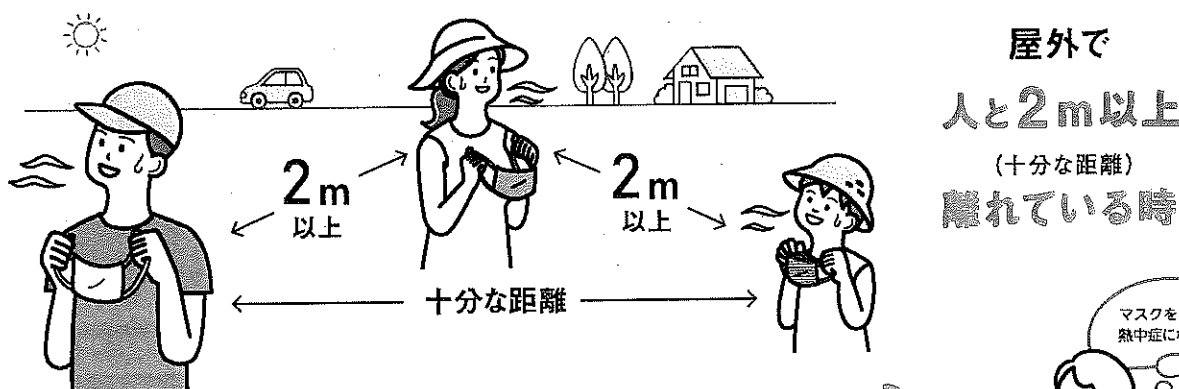
マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



熱中症を防ぐために

## マスクをはずしましょう

ウイルス  
感染対策は  
忘れずに!



（マスク着用時は）



激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう



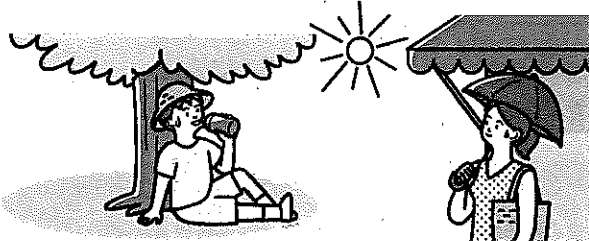
気温・湿度が高い時は  
特に注意しましょう





## 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



## のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

・1日あたり  
1.2L(1.2ℓ)を目安に

1時間ごとに 入浴前後や起床後も  
コップ1杯 必ず水分補給を

ペットボトル 500mL 2.5本  
コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



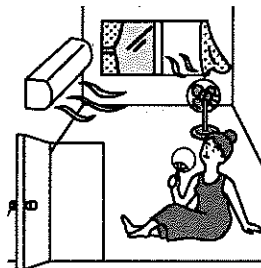
## エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

( エアコンを止める必要はありません )

**注意** 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する

- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



## 暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)

水分補給は忘れずに!

・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック

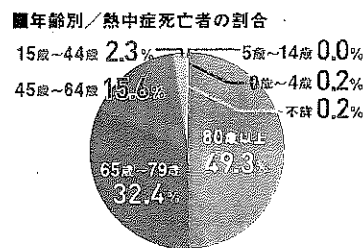
・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

## 知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



### 熱中症警戒アラート発表時は 熱中症予防行動の徹底を!

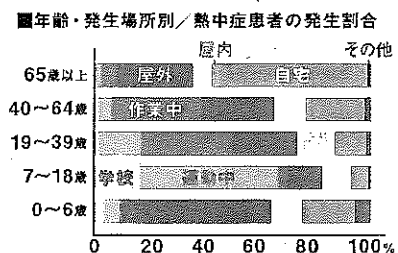
運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。



出典:「熱中症による死亡数 人口動態統計2019年」厚生労働省

### 熱中症による死亡者の 約8割が高齢者

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。



出典:「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

### 高齢者の熱中症は 半数以上が自宅で発生

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

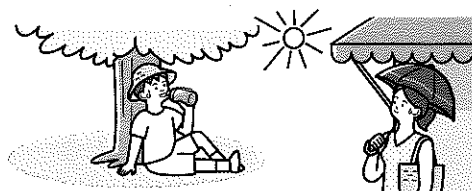
# 災害時の熱中症予防

～避難生活・片付け作業時の注意点～

環境省  
内閣府  
消防庁  
厚生労働省

熱中症は、死に至る可能性のある重篤な病気ですが、適切な予防・対処を行えば、防ぐことができます。災害時には、慣れない環境や作業で熱中症のリスクは高くなりますので、お互いに声をかけながら、十分に注意しましょう。

## 1. 熱中症を予防するためには…



### ① 暑さを避けましょう

涼しい服装、日傘や帽子、また、在宅避難等の場合はクーラーの積極的な活用を。停電が長引く可能性がある場合、特に高齢者、子ども、障害者の方々は、冷房設備が稼働している避難所への避難も検討しましょう。

### ② のどが渴いていなくてもこまめに水分をとりましょう

### ③ 暑さに関する情報を確認しましょう

身の回りの気温・湿度・暑さ指数(WBGT)<sup>(※)</sup>の確認を。「熱中症警戒アラート」(令和3年度から全国展開)も活用を。



### ④ 屋外で人と2m以上離れているときはマスクをはずしましょう

暑熱環境でのマスク着用は熱中症のリスクを高めます。新型コロナウイルス感染症予防と熱中症予防を両立させましょう。

## 避難生活における注意点

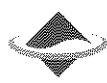
- ◆被災や避難生活に伴う疲労・体調不良・栄養不足等により熱中症のリスクが高くなる可能性があります。避難生活では**普段以上に体調管理**を心掛けましょう。
- ◆**高齢者、子ども、障害者**の方々は特に注意しましょう。

※やむを得ず車中泊をする場合、車両は日陰や風通しの良い場所に駐車しましょう。車用の断熱シート等も活用しましょう。また、乳幼児等を車の中で一人にさせないようにしましょう。夜間等寝るときはエンジン等をつけたままにすることは避けましょう。

## 片付け等の作業時の注意点

- ◆作業開始前には必ず**体調を確認**し、体調が悪い場合は作業を行わないようにしましょう。
- ◆できるだけ**2人以上で作業**を行い、作業中は**お互いの体調を確認**するようにしましょう。
- ◆休憩・水分補給は、**一定時間毎**にとるようにしましょう。また、休憩時には、日陰等の涼しい場所を確保しましょう。
- ◆暑い時間帯の作業は**避け**ましょう。
- ◆汗をかいた時は**塩分の補給**も。

※「暑さ指数(WBGT)」気温・湿度・輻射(ふくしゃ)熱からなる熱中症の危険性を示す指標。



環境省



内閣府



消防庁



厚生労働省

全国の暑さ指数(WBGT)や、熱中症予防に関する詳しい情報は…  
環境省熱中症予防情報サイト：<https://www.wbgt.env.go.jp/>



## 2. 熱中症が疑われるときには…

### 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

**チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？**  
(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)



はい ↓

**チェック2 呼びかけに応えますか？**

いいえ

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

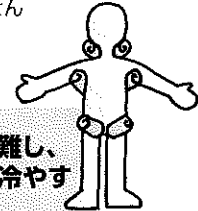
はい ↓

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

**チェック3 水分を自力で摂取できますか？**

いいえ

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



氷のう等があれば、首、脇の下、足のつけ根を集中的に冷やしましょう

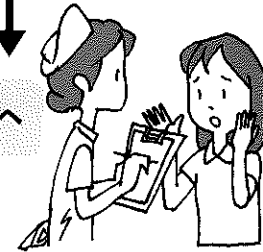
はい ↓

水分・塩分を補給する

**チェック4 症状がよくなりましたか？**

いいえ

医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

はい ↓

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう



大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

### 体温を効果的に下げるための方法の例

- ・上着を脱がせ、服をゆるめて風通しを良くする。
- ・皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわや扇風機であおぐ。
- ・服の上から少しずつ冷やした水をかける。
- ・氷のうや冷えたペットボトルなどを、首、脇の下、足のつけ根にあてて冷やす。

「熱中症警戒アラート(\*)」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

※熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される日に発表する情報。令和3年度から全国展開。

QRコード →

