



# 令和8年

## 諏訪老人福祉館

令和8年10月31日

を以って閉館します。

多摩市諏訪五丁目4番地

☎042 (373) 4666



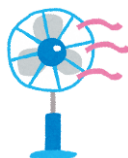
**危険な暑さ**です。無理せずエアコンなどの**冷房器具**を使いましょう！

**熱中症に気をつけよう！！**

### 熱中症 予防

- ① エアコン・扇風機を上手に使用する。
- ② 部屋の温度を測る。
- ③ 部屋の風通しを良くする。
- ④ こまめに水分・塩分補給をする。
- ⑤ シャワーやタオルで体を冷やす。
- ⑥ 暑い時は、無理をしない。
- ⑦ 涼しい服装をする。外出時には日傘、帽子！
- ⑧ 涼しい場所・施設を利用する。
- ⑨ 緊急時・困った時の連絡先をわかるようにしておく。

出典「環境省 熱中症リーフレット」より



### 食中毒にご注意を！

梅雨時は、じめじめとしていて細菌が繁殖しやすくなり、食中毒の発生が多くなる時期です。以下の点に注意しましょう。

- ✿ 調理や食事の前に必ず手を洗い、食品に細菌をつけないようにしましょう。
- ✿ 買い求めた食品は、できるだけすぐに冷蔵庫へ保管しましょう。
- ✿ 十分に加熱をして、細菌をやっつけましょう。
- ✿ まな板等の調理器具はその都度洗い、細菌を残さないようにしましょう。

### 《中部地域包括支援センターより》



ウォーターサーバーあります！！

### 『熱中症に気をつけましょう』

夏の暑さが年々強くなっていると感じます。40℃以上の日を「酷暑日」というそうです。高温で多湿の環境下で注意したいのは熱中症。予防のために水分を意識して取りましょう。目安として①朝起きたら ②朝ごはんと一緒に ③10時の休憩時 ④昼ごはんと一緒に ⑤3時の休憩時 ⑥夕ごはんと一緒に ⑦お風呂上りに ⑧お休み前に、コップ1杯のお水を飲んでみましょう。お茶やビールは利尿作用があるため、飲んだ以上に水分が出てしまうのでお水やスポーツドリンクを摂ることおすすめします。出かけるときは必ず水分を持って出かけましょう。

中部地域包括支援センター見守り相談窓口ではウォーターサーバーを導入しました。ぜひ涼みにいらして下さい。

# 地域包括支援センターの担当地区

まずは電話を！！

- ◆諏訪、聖ヶ丘、馬引沢、連光寺にお住まいの方 ⇒ 東部 (Tel 042-373-7850)
  - ◆永山2～7丁目、貝取2～5丁目、豊ヶ丘2～6丁目、南野1丁目にお住まいの方 ⇒ 中部 (Tel 042-375-0017)
- ※上記以外にお住まいの方は福祉館事務室にお尋ねください



## 7月の予定 風呂カレンダー

| 日                                                                                                               | 月           | 火           | 水                      | 木  | 金  | 土  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|------------------------|----|----|----|
| <b>風呂利用時間</b><br>10:00～15:30<br>(時間厳守)<br>1人30分以内(着替え含む)<br>脱衣所では、衣服をロッカーや<br>かごに入れ、まとめましょう。<br>ドライヤーは脱衣所にあります。 |             |             | 1                      | 2  | 3  | 4  |
| 5                                                                                                               | 6           | 7           | 8                      | 9  | 10 | 11 |
| 風呂休み                                                                                                            |             |             | 風呂休み                   |    |    |    |
| 12                                                                                                              | 13          | 14          | 15                     | 16 | 17 | 18 |
| 風呂休み                                                                                                            |             |             | 健康講座&<br>お蕎麦の日<br>風呂休み |    |    |    |
| 19                                                                                                              | 20          | 21          | 22                     | 23 | 24 | 25 |
| 風呂休み                                                                                                            | 海の日<br>風呂休み | 休館日<br>風呂休み |                        |    |    |    |
| 26                                                                                                              | 27          | 28          | 29                     | 30 | 31 |    |
| 風呂休み                                                                                                            |             |             | 風呂休み                   |    |    |    |