

令和6年8月



御嵩町地域包括支援センター

包括支援レンジャーだよ!

高齢者の皆さん暑い日が続いています!!
熱中症 にご注意ください。

高齢者は、温度に対する感覚が弱くなって「暑い」と感じにくくなったり、体内の水分量が減少していたり、のどの渇きを感じにくくなったりすることで、熱中症にかかりやすくなっています。

自分自身も、周囲にいる人も、熱中症に注意してください。

熱中症対策

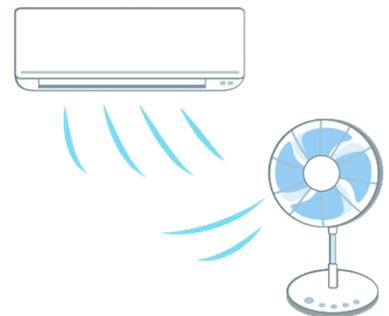
熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。

☆**エアコン**を上手に使いましょう。

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。節電にも配慮して適切にエアコンを使いましょう。

☆喉が渇いていなくても**こまめに水分・塩分**を補給しましょう。

・ 1時間ごとにコップ1杯



御嵩町地域包括支援センター

(御嵩町役場北庁舎3階)

☎ 66-8210 (直通ダイヤル) 担当: 加藤

車いすを使用されている方で通院や買い物など 外出にお困りの方いませんか？



貸出用福祉車両をご利用ください

社会福祉協議会では、車いすを利用されている方の
外出支援の一環として、車いすのまま乗ることができる福祉車両の
貸出事業を実施しています。

※ 車の運転者がみえない場合は、ボランティアセンターに登録し
ている送迎ボランティアに依頼調整し送迎を実施します。



ボランティア活動に参加してみませんか？

60代、70代、80代の方が活躍中です。

自分のできる範囲で、できる時に、一緒にボランティア活動に参加
しませんか？

ボランティア活動の参加は高齢者自身にもメリットがあります。
活動に参加することで外出や会話の機会が増え、閉じこもりや
うつになるリスクが低下します。

また、身体的健康、精神的健康、社会的健康を良好な状態に保つこ
とができます。



問い合わせ先

●福祉車両について

御嵩町社会福祉協議会

☎ 67 - 6710

●ボランティアについて（送迎ボランティア含む）

御嵩町社会福祉協議会ボランティアセンター

（御嵩町防災コミュニティセンター内）

☎ 42 - 8233