

こんにちは！

とよの

第 179 号

社協です。



みんなでつくろう 笑顔あふれるやさしいまち

【編集・発行】

社会福祉法人
豊能町社会福祉協議会

〒563-0103

大阪府豊能郡豊能町東ときわ台

1-2-6 保健福祉センター内

TEL (072) 738-5370

FAX (072) 738-0524

<http://www1.odn.ne.jp/tosya/>

Eメール tosya1@smile.odn.ne.jp



元気に生活 ～新しい生活様式下の熱中症対策～

いつもの夏と違い今年の夏は特に熱中症になるリスクが高くなることが心配されています。①外出を控える生活が長く、体が暑さになれていない。②マスクをすることで体内の熱がこもりやすい。③マスク内の湿度が高くなることで、のどの渇きを感じにくい。などが言われています。

特に高齢者・子ども・障がい者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかけた時は塩分も忘れずに

2 適宜マスクをはずしましょう



距離を十分にとる



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「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

参考：厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動」

こんな時だからこそ地域みんなでささえあい

新型コロナウイルスの影響で人と会う機会がグッと減ってしまった毎日。社会福祉協議会、地区福祉委員会でもこうした状況に合わせたつながり作りができないかとの思いで、大阪府から出された「外出自粛高齢者・障がい者等見守り支援事業」を活用し、4月から新しい試みを始めました。

新型コロナウイルス感染拡大防止のためあまり外出できない…

人と会うことが少なくなった… 今まで地域で行っていたサロン等も中止になってしまった…

こんな時だからこそできる
事があるのでは…
とりあえずできることから
やってみよう

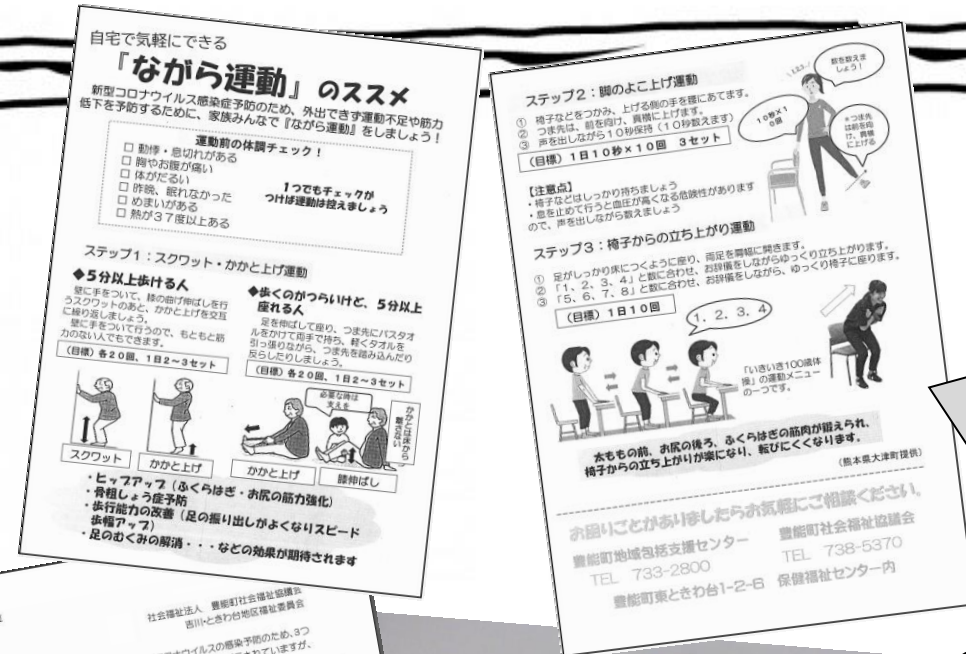


地区福祉委員の自宅からいつもサロン等に参加している方へ電話訪問を行いました。(社協職員もひとり暮らしのご高齢の方へ電話訪問)



まごころをできるだけ多くの方に。地区福祉委員・地域の方・社協職員有志作成の手作りマスクを配布しました。(173枚)

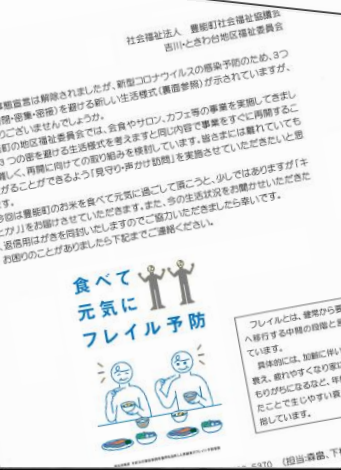
社協が実施しているひとり暮らし高齢者社会参加事業の参加者を対象に手紙の送付や個別訪問を定期的実施



家にこもりがちになるので、家でも手軽にできる『ながら運動のすすめ』のチラシを地区福祉委員が配布



地区福祉委員会で把握しているひとり暮らし高齢者等に定期的訪問。『食べて元気にフレイル予防』豊能町産のお米とともに『お元気ですかハガキ』を配りました。



生活状況などをお聞かせください。
当てはまる数字に○をつけてください。
◎体調はいかがですか。
1 良い 2 普通 3 以前より悪くなった
◎毎日、体を動かしていますか(体操等)。
1 はい 2 いいえ
◎誰かと会話をしていますか。
1 毎日 2 週3回以上 3 週1回以下
◎気持ちが悪くなることはありますか。
1 ある 2 ない
◎困りごとがあった時に、相談する人がいますか。
1 いる 2 いない
地区名 _____
名前 _____
※差支なければ地区名、お名前をご記入ください

◎たくさんの方からお返事、お声をいただきました。

- ・朝夕の検温や体操など無理のないよう頑張っています。
- ・配って頂いた『ながら運動』をするようにしています。体操をするようになってから調子が良くなりました。
- ・いろいろとお気遣い頂きましてありがとうございます。お世話してくださる皆様も御体を大切になさってください。

これから新しい生活様式の中で地域福祉活動を進めて行くことになります。いままで当たり前のようになできていたことができなくなり、新しい形で地域の支え方が必要になってきます。『こんなアイデアあるけどどう?』『こんなことがあったらいいな?』などご意見があれば是非社協までお聞かせください。
TEL: 072-738-5370 FAX 072-738-0524 Eメール: tosyas1@smile.odn.ne.jp

平成31年度 事業・決算報告

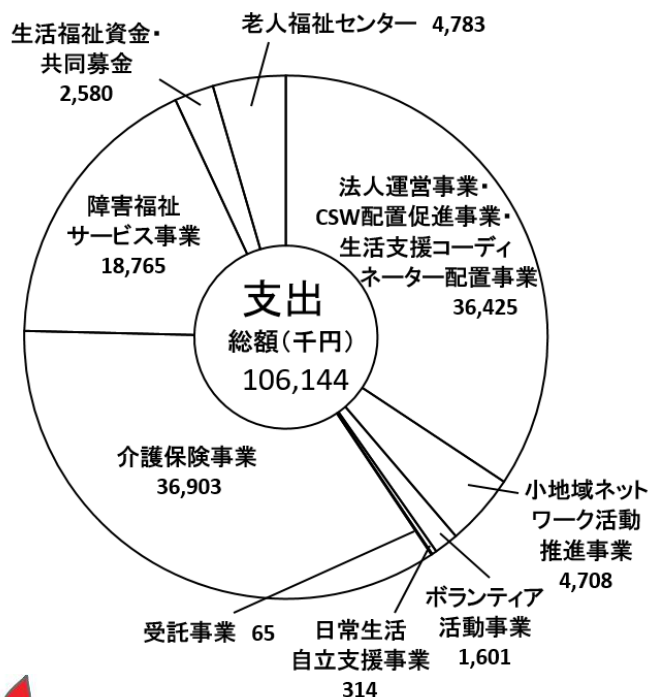
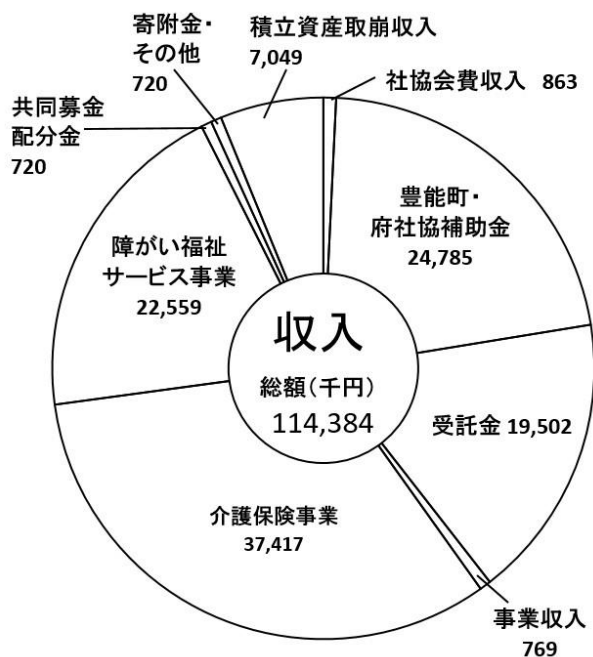
事業報告

- 小地域ネットワーク活動の推進
- コミュニティソーシャルワーカー配置促進事業
- 生活支援コーディネーター配置事業
- ボランティアセンター事業
- 在宅サービス事業
(車イス・福祉車両の貸出、電話訪問事業、ひとり暮らし高齢者社会参加事業)
- 地域啓発事業
(ふれあいのつどいの開催、広報紙の発行)

事業報告書および決算書は、社会福祉協議会の窓口、ホームページにてご覧いただけます。

- 日常生活自立支援事業
- 当事者組織の運営支援
- 福祉教育の推進
- 献血推進事業
- 共同募金、歳末たすけあい運動
- 生活福祉資金の貸付
- 介護保険関連事業(居宅介護支援、訪問介護)
- 障がい福祉サービス事業
- 老人福祉センター(永寿荘・豊寿荘)
施設管理事業 等

決算報告



7月は

「愛の血液助け合い運動」月間です。



医療が進歩している現在でも、血液は人工的に造ることも長期保存をすることもできません。現在、新型コロナウイルスの影響で献血者数が減少しています。輸血を必要とされている方は1日3,000人。安定供給するためには1日13,000人の献血が必要です。

大阪府内の献血実施日程等は大阪府赤十字血液センターのホームページにて確認ができます。

[献血バス 大阪](#) クリック

ふれあいのつどい 中止のお知らせ

例年9月に開催している『ふれあいのつどい』ですが、今年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、やむなく中止とすることといたしました。実施に向けて準備を進めておられた方々、団体様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほどお願いいたします。