

本格的な夏が始まりました。
皆さまいかがお過ごしでしょうか。
今年は節電と共に熱中症対策が
必要になってきてます。
裏面に対策を書いております。
ご一読いただき参考になれば幸いです。



てんとうむし

京都市
音羽地域包括
支援センター
平成23年8月発行
＜第6号＞

作品・発表者募集

平成23年12月3日
山科アスニーにて
音羽学区・大塚学区・音羽川学区に
お住まいの高齢者の
作品展・発表会を行います。

現在3人の方の発表
(民謡2人・謡曲1人)
作品展は7人の方の
(手芸・切り絵・俳句など)
参加をお約束させて
いただいております。

この機会にぜひ
作品出展・発表会の参加を
お待ちしております。

お申し込み
音羽地域包括支援センター
TEL: 595-8139



サラリーマン
川柳より



新人職員紹介

はじめまして、7月から社会福祉士として勤務しています米田啓子(よねだけいこ)と申します。

以前は下京区の老人デイサービスセンターで働いていました。

山科は初めてで右も左もわかりません。毎日、地図片手に歩いていきます。真剣な顔をしているかと思いますが、決して怒っているわけではありません。見かけられましたら声を掛けていただけたら幸いです。名前と顔を覚えていただけるよう頑張りますのでよろしくお願いします。



思じ思欲とすこず思す昨しな
つないにな。のにつね今たで
ていまおく私結一て。、。し
ま生すぼ、も果生い誰ス女こ
すき。れ人、に懸たもポ性ジ
。方いずの自な命よが|がヤ
がつつ、目分つ勝う日ツ強パン
でで突をのた負で本のくン
きもき気めとにすの世なが
る、進にざのかが優界つ世
と自んせすだけ、勝もた界
い分です道とた優はそと一
い自い、を思こ勝なういにな
な身き私迷いとをいなわなり
とにた利うまが狙とんれり
恥い私こ、わ できるま

編集後記




京都市音羽地域包括支援センター

山科区音羽珍事町2
(洛和会音羽病院地下1階)



TEL:075(595)8139

熱中症対策

1. 傘・帽子を持参し首にぬれタオルを巻く。
2. 吸湿性の良いゆったりとした服を着る。
ポリエステル製品の服が良い。
3. 梅干を一個食べる 
4. 黒い服(体温が10度も上がる)や長袖は避ける。
5. エアコンの嫌いな人はドライ設定にし室温を上げない。
6. 玄関先やマンションのベランダに水をまき部屋を冷やす。



寝る前の注意事項

1. 寝る前にコップ1杯の水を飲む。
2. 枕元に熱中症対策ドリンク(水500ml + 塩0.75g + 蜂蜜大さじ1 + レモン汁)を置き、いつでも飲めるようにする。
3. エアコンをつけないときは窓を開け、扇風機を壁に当てる
4. 汗を良く取る寝間着を着る。
5. 寝る前にアルコールを飲まない。特にビールは利尿作用があり尿がたくさん出て水分不足になる。

