



熱中症にご注意ください



今年も、新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」での熱中症予防行動が必要です。いつも以上に熱中症に注意し、予防行動を心掛けましょう。

熱中症とは

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能がうまく働かなくなることで、さまざまな症状が現れる病態をいいます。

熱中症は、予防法を知り適切に対策をとれば防ぐことができます。一人ひとりが正しい知識を持ち、熱中症を予防しましょう。

熱中症を起こしやすいのは

こんな時

○気温や湿度が高い ○急に暑くなった ○風が弱い ○日差しや照り返しが強い

このような人

○乳幼児・高齢者 ○持病のある人 ○寝不足、体調の悪い人 ○肥満の人 ○暑さに慣れていない人

熱中症の症状(重症度別)と対応

高温多湿の環境下で、以下のような症状が出たら、熱中症の疑いがあります。重症度によって対応方法が異なります。

重症度	症状	対応
1度	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない	○水分や塩分を補給する
2度	頭痛、吐き気、倦怠感、体に力が入らない	○足を高くして休む ○水分や塩分を補給する ○自分で水分がとれないときはすぐに受診する
3度	意識がない、けいれん、高熱、呼びかけに対して返事がおかしい まっすぐに歩くことができない	○すぐに救急隊を要請する ○水や氷で首や脇の下、足の付け根を冷やす

出典：環境省[熱中症環境保健マニュアル]2018





ニュースレター7月号 支援センターきらきら

5月の状況
登録者数…403名
相談件数…914件
オープンスペース
利用者数…延べ233名

季節は梅雨、蒸し暑い日が続いていますね。梅雨が明ければ今年も暑い夏になることが予想されます。水分と栄養の補給、それとストレスをためないようにして一緒にこの時期を乗り切りましょう！

現在、今年度の登録更新手続きを行っています。7月お誕生日の方、更新がまだの方は、お気軽にスタッフにお声かけ下さい。
電話相談、面接相談（要予約）をご希望の方は、お気軽にご連絡または職員にお声かけください。

きらきらは当面の間、以下の通り運営します。

【オープンスペース】：開所を2部制にします。

○月曜日～金曜日は10時～12時半、14時～17時（※午後1時間短縮）

○土曜日は10時～12時半、14時～16時

【プログラム】

ボランティア活動ときらきらハンス、きらピア、家族サロンを実施します。その他のプログラムは中止です。今後状況を見て、開所時間やプログラム開催について検討します。ご理解、ご協力お願いいたします。

「前向きに」

何かと制限のある今の状況は、もしかしたら新しい趣味を始めるチャンスかもしれません。私の友達は川釣りを始めましたし、私はもうすぐにDTMを始めようと思っています。DTMとはパソコンやスマホで音楽を作る事です。いつも前向きでいる姿勢を作る手助けが出来たら良いな、と思っています。あなたも是非にピアカンに予約して下さい。

きらきらピアカウンセラー 宮澤 秀一

新型コロナウイルスワクチンの接種について分からないことがありましたらお気軽に職員までお声掛け下さい。





支援センターきらきら7月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
6/27	6/28	6/29	6/30	1	2	3
閉所	※来所による相談は予約制です。 先ずはお電話下さい。					
4	5	6	7	8	9	10
閉所	ボランティア 14:00～ 15:00 	13時閉所 電話相談は 13時までで す	きらきら ハンズ 14:00～ 15:00			
11	12	13	14	15	16	17
閉所		13時閉所 電話相談は 13時までで す				
18	19	20	21	22	23	24
閉所	ボランティア 14:00～ 15:00 	きらピア 14:00～ 15:00		海の日 (閉所)	スポーツの 日(閉所)	
25	26	27	28	29	30	31
閉所		家族サロン 13:30～ 15:00 ※電話相談・ オープンスペ ースは15時か ら開所となりま す。		13時閉所 電話相談は 13時までで す		

北区障害者地域活動支援室 支援センターきらきら

〒114-0032 北区中十条1-2-18 障害者福祉センター2階 TEL 03-3905-7201~2

開所：月曜日～金曜日 10時～18時 土曜日 10時～17時（オープンスペースは16時まで）

休館日：日・祭日、年末年始

当面の間、支援センターきらきらでは、以下のように運営実施します。
皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

「オープンスペース利用時のお願い」

- ① オープンスペース開所時間について → **変更があります。表紙をご覧ください。**
月曜日から金曜日は10:00～18:00まで ※土曜日は16:00まで
- ② マスクの着用、検温、入退室の際の手洗い、アルコール消毒をお願いします。
- ③ オープンスペース利用人数が14名を超えた場合には、待機していただくなど利用人数の調整を行います。
- ④ 定期的に消毒、オープンスペースを換気します。
- ⑤ ゴミは各自お持ち帰りください。
- ⑥ お茶の提供と食器の利用を見合わせます。
- ⑦ オープンスペース内での食事はご遠慮ください。水分補給は可能です。
- ⑧ パソコン、ピアノ、オーディオをご利用の方は、イヤホンをお持ちください。
- ⑨ 使用済みBOXの設置。本やCD、備品など使用した場合は、使用済みBOXに返却してください。
- ⑩ マッサージチェアの利用を見合わせます。
- ⑪ 荷物は、所定の場所(窓際)に置くか、ロッカーをご使用下さい。
- ⑫ オープンスペースに職員を1名配置します。

「プログラム・行事について」

※参加する場合は、全て前日までにお申し込みください。

※予定表(カレンダー)もご覧ください。

☆きらきらハンズ・・・第1水曜日 14:00～15:00

手芸・ぬり絵・折り紙など、初めての方でもお気軽にご参加ください。

☆ボランティア活動・・・第1・第3月曜日 14:00～15:00 古切手整理をします。

☆おしゃべり会・・・第1金曜日 14:00～15:00 日ごろ感じていることとお話してみませんか。

☆絵手紙・・・奇数月の第2木曜13:30～開催となります。参加費300円

☆きらピア・・・第3火曜日 14:00～15:00 ピア活動 きらきらにて行います。

☆学習会(対人関係の持ち方)・・・第3水曜日 14:30～16:00

※途中参加はできません。学習会の中のオープンスペースはプログラム参加者のみの利用となります。

☆笑いヨガ・・・第3土曜日 11:00～ 体力がない方でも笑いたい方なら、どなたでも参加できます。

☆ダーツクラブ・・・第3土曜日 13:00～

試しに1回ダーツをしてみてください。こんな面白い事もある、と気付いて欲しいです。

☆ピアカウンセリング・・・第3土曜日 15:00～

☆暮らしと健康・・・第4水曜日 14:30～15:30

健康で楽しく元気に暮らすために、みんなで考えて話します。

☆家族サロン・・・第4火曜日 13:30～15:00 障害のある方のご家族が対象になります。

※学習会、笑いヨガの時間のオープンスペース利用は、プログラム参加者対象となります。

予定表はインターネットからもご覧いただけます。 <http://www.npo-asukakai.com>

※上記につきましては、状況により変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

○発熱などかぜの症状がある場合は、一定期間ご利用をお休みいただく場合があります。
もし、新型コロナウイルス感染症の診断が出た場合や濃厚接触者と認定された場合、
また家庭や職場で感染者や濃厚接触者が出た場合には、きらきらに必ずお知らせください。
感染症拡大防止にご協力ください。以上、ご理解、ご協力をお願いいたします。