

# 地域包括支援センターだより

Vol.22 2026.6 発行(五霞町地域包括支援センター)

こんにちは！五霞町地域包括支援センターです♪

入梅の候、色鮮やかな紫陽花が雨に映える美しい季節となりました。しとしとと降り続く雨に木々の緑がいつそう深まり、本格的な夏の訪れが待たれるこの頃です。梅雨寒の日や蒸し暑い日など、気温の変化が激しい時期ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。体調を崩しやすい季節ですので、どうぞご自愛ください。

## 基本チェックリスト ※6月中旬郵送予定

簡単な質問に答えて返送するだけで、ご自分の生活機能の状態がチェックできます。

安否確認も兼ねております、同封の返信用封筒に入れてご返信ください。切手不要です。

ご返信が無い場合は、職員が電話等で確認させていただくことがございます。

ご協力をよろしくお願いいたします。結果票は9月上旬返送予定です。

対象：令和8年4月1日現在の満年齢が

**70歳、75歳、77歳、79歳、82歳、85歳**の町内在住者

(要介護・要支援、事業対象者等は除く)

提出期限：令和8年7月17日(金)



10年後も自分で歩こう！

## 始めよう**ひばり**フィットネス

利用日：月・火・木・金 9:30~11:30、13:30~16:00

場所：五霞町福祉センター ひばりの里 機能訓練室

対象：65歳以上の町内在住者

利用料：1回200円

持参品：上履き

♪初回の説明時は要予約です(下記の連絡先まで)

♪**詳細が決まり次第、社協ホームページでお知らせ致します**



【お問い合わせ・連絡先】

〒306-0303 五霞町江川 3201

福祉センター「ひばりの里」内

五霞町地域包括支援センター

TEL:0280-84-0765 FAX:0280-84-3887



# 今年も熱中症に注意！！

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしないときでも発症し、入院されたり、場合によっては死亡したりすることもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



## 熱中症の症状



**!** 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

## 熱中症対策をしましょう♪

❄️ 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節



❄️ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用



❄️ 外出時には日傘や帽子を着用



❄️ 天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩



❄️ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用



❄️ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



出典：厚生労働省「熱中症の予防についてのリーフレット」

**熱中症に注意して厳しい夏を元気に乗り切りましょう！**