

(公社)喜多方市シルバー人材センター  
山都町連絡所 23-1313  
38-2427



## ◆熱中症に注意しましょう!◆

### 熱中症患者のおよそ半数が高齢者です!

#### ①体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさん尿を必要とします。

#### ②暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

#### ③暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

### 熱中症を予防するためには

#### ①こまめな水分補給を心がける

のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給しましょう。体に必要な水分の補給を我慢することは特に危険です。

#### ②暑い日は無理をしない

暑い日は適度な休息を心がけましょう。日陰や濡れたタオルなどで体を冷やすのも効果があります。



熱中症  
予防

## ◆熱中症の対処法(応急処置)◆

**チェック1** 熱中症を疑う症状がある  
(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

**チェック2** 呼びかけに応えますか

はい  
涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

**チェック3** 水分を自力で摂取できる

はい  
水分・塩分を補給する

**チェック4** 症状がよくなった

はい  
そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

いいえ  
救急車を呼ぶ

いいえ  
救急車が到着するまでの間に応急処置をしましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水分を飲ませてはいけません  
涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

いいえ  
医療機関へ  
水のうち等があれば、首脇の下、太股のつけ根を集中的に冷やしましょう  
本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう



熱中症



# 毎週火曜日 脳トし麻雀開催中!

初心者・未経験者大歓迎! 親切にお教えします

「飲まない・吸わない・賭けない」健康麻雀です。  
 会員以外の参加もOKです。お問い合わせの上、皆様のご参加お待ちしております。

## 今後の開催予定日

八月二〇日(火) 午後一時三〇分  
 八月二七日(火) 午後一時三〇分  
 九月 三日(火) 午後一時三〇分  
 九月 十日(火) 午後一時三〇分



# 毎月第二木曜日はあねさま倶楽部

## 会員以外の方も参加大歓迎です

女性会員の皆さんが楽しくものづくりをしながら、女性会員拡大の受け皿となるよう毎月第二木曜日午後一時三〇分から「あねさま倶楽部」を開催しております。八月は、メイクアップ教室を開催しました。(詳しい内容は次号でお知らせいたします)

創立四十周年記念式典への出品を目指してワイワイガヤガヤ楽しみながら趣味のものづくりを進めています。会員以外の参加も大歓迎ですので、お誘い合わせの上皆さんのご参加お待ちしております。  
**みんなで楽しく活動しましょう!**

# 県費事業 「高齢者就業拡大支援事業」

## マッチング支援員に「夏井孝二」さん

### マッチング支援業務とは

仕事をされていない高齢者や、会員の長期末就業者を対象とし、就業への掘り起こしや意欲を高める支援を行うとともに、電話や訪問等による求人開拓・就業開拓を行う業務です。

このマッチング支援員として喜多方消防署長、消防本部の消防長を務められた「夏井孝二」さんをお願いすることになりました。期間は八月一日から令和二年の一月まで、月十日間程度活動して頂く予定です。  
 皆さんよろしくお願いします。



# なりすまし詐欺にご注意ください

「カードが悪用されている」との電話に要注意!

警察官や金融庁職員をかたる者から

「あなたのキャッシュカードが悪用されています」との電話がかかってくるに要注意です。

その後、職員を装った者が自宅を訪問し、キャッシュカードを封筒に入れるよう指示され、目を離した際に別のカードが入った封筒とすり替えられてしまっています。その後犯人は、盗んだキャッシュカードを使って現金を引き出します。

不審な電話があった場合は、一度電話を切り家族や警察に相談しましょう!



## ご参加ください

### ★お知らせ★

令和元年十月二十日に喜多方市シルバー人材センター「創立四十周年記念式典」を開催します。

会員の皆様の作品の展示も予定しておりますので、皆さんの出展・ご参加お待ちしております。