

町田市委託事業

相原あんしん相談室

☎ 042-700-7121

相原あんしん相談室通信

第8号

2015年6月発行

こんな時は熱中症に注意！！

梅雨の合間に急に気温が上がった日や 蒸し暑い日。

閉めきった室内や暑い夜、熱帯夜の翌日。

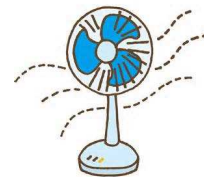
体が暑さに慣れていない 今の時期に起こりやすいのです。



熱中症予防のポイント

こまめに水分をとみましょう！

のどが渇いてから水分をとるのでなく、定期的に水分補給を心がけましょう。



エアコンや扇風機を上手に

使いましょう！

室温をチェックして、室内に熱気をためないようにしましょう



暑い時間は 外出を控えましょう。

出かけなければならない時は、涼しい服装で。日傘や帽子もわすれずに。



日頃から 栄養バランスの良い食事と体力づくりを！

しっかり食べ、睡眠（休息）を取ることが大切です。無理のない行動を心がけましょう。

いつもとちがうな？
なんだかおかしい？

気づきあい、支えあう まちに！

相原あんしん相談室は、皆さんの気づきを通して、地域の状況を把握しながら、「見守り」「支え合い」のネットワークづくりを図っていきます。負担のない範囲で自分にあつた見守りのかたちを考えて、見守り活動を始めてみませんか？



こんなご相談をお受けしています

もの忘れが気になっています。
どこか相談できる場所は？

買い物や掃除、家のことが
できなくなってきた。

いつまでも元気で健康でくらしたい。



最近、お隣の姿を見かけない。
郵便や新聞がたまっている。



ひとり暮らしで付き合いも
あまりない。今後のことが
心配。

ご高齢者があんしんして暮らせる地域に… 月～土 午前8時30分～午後5時開所

堺第1高齢者支援センターと連携しながら、ご相談に応じています。

相原あんしん相談室

町田市相原町1158-26

042-700-7121

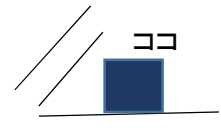


交番



相原駅

ココ



コンビニ