

楽しく笑って幸せな高齢者になろう!

熱中症を予防しよう!!



高齢者は温度に関する感覚が弱くなるため屋内外を問わず熱中症になりやすいです。「暑い」と感じにくくなったり体内の水分量が減少していたり、のどの渴きを感じにくくなったりすることで熱中症にかかりやすくなっています。しっかりと対策を行い熱中症になるのを防ぎましょう。

実践してみよう!!

①「気温や湿度を」知ろう

天気予報、気温、熱中症警戒アラートなどを確認して現在の環境の危険度を知りましょう。

②「室内を」涼しくしよう

日差しがなくても高温多湿・無風の環境は危険です。扇風機やエアコンを使用し、快適に過ごせるよう調整しましょう。

③のどが渇く前に「水分」をとろう

高齢者は脱水状態になりやすいだけでなく、体が脱水を察知しにくいので水分補給が遅れがちです。定期的に水分補給をしましょう。

④暑い日の「おでかけ」には気をつけよう

暑い日のおでかけは体への負担がかかるほか水分が失われるので、涼しい格好でこまめな水分補給と休憩をとりましょう。

⑤「声」を掛け合おう

室温が上がっていると感じにくい人もいます。家族や近隣住民同士で声を掛け合しましょう。



子どもの熱中症にも気をつけて!!



子どもは体温の調節がうまくできず環境の変化に影響されやすいほか、熱しやすく冷めやすいため大人に比べて熱中症にかかりやすいです。

お出かけの際は帽子をかぶり、水分補給をこまめに行いましょう。また、室内で遊ぶ際も子供の様子を気にかけて、変化に気を付けましょう。最近では子供が車に残され、車内熱中症で亡くなるニュースもあります。「子どもが寝ているから」「少しの時間だけだから」「気温が低いから」といつて車においていかないようにしましょう。

【お問い合わせ】大槌町地域包括支援センター TEL 0193-42-8716

気軽に集える居場所「サロンおでんせ」

おおつち支え合い協議会、町で養成された介護予防サポーター、にこひにこパートナーで協力し、誰でも気軽に集える居場所「サロンおでんせ」を開催しています。

【日時】7月7日、7月14日、7月21日、7月28日 10:00～11:30 (出入り自由、申込不要)

【内容】ぴんころ体操やレク、制作活動など 【費用】100円(制作費、茶菓代など)

【会場】おしゃっち1階多目的ホール

※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、中止する場合があります。中止の場合は施設掲示などでお知らせします。

健康福祉課 TEL 0193-42-8716

すくすく広場

健診・相談

7月の乳幼児相談・健診は下記のとおりです。新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため対策を講じながら、面談でお子様の成長確認をします。対象者には個別に通知します。

■場所 保健センター すこやかテラス

■持ち物 母子健康手帳、体調確認シート、アンケートなど

実施日	健診・相談	対象児
7月12日(火)	2歳6か月児相談	令和1年12月生まれ 令和2年1月生まれ
7月15日(金)	3歳児健康診査	平成30年11月生まれ 平成30年12月生まれ
7月25日(月)	午前 4か月児相談	令和4年3月生まれ
	午後 7か月児相談	令和3年12月生まれ

健康福祉課 TEL 0193-42-8716

すこやか育児相談

お子さんの成長で気になっている事(離乳が進まない、体重が増えない・増え過ぎている、落ち着きがないなど)について、個別相談(予約制)を実施します。

※予約状況により、日程を調整する場合があります。

■日時 7月21日(木)

①9:00～ ②10:00～ ③11:00～
午後の対象者には個別に通知します。

■予約締切 7月20日(水)

■場所 大槌町保健センター すこやかテラス

■持ち物 母子健康手帳

健康福祉課 TEL 0193-42-8716

産前産後サポート事業 大槌まんまるサロン

助産師、子育て経験のあるママスタッフが子育てに関するちょっとした疑問・質問を一緒に解決。

出産前・出産後の体調の変化やおっぱいのケア方法について助産師さんに相談できる機会です。

■日時 ※予約制(定員になり次第締め切り)

7月28日(木) 午前 10:00～12:00(※1組)
午後①14:00～14:45(※1組)
午後②15:00～15:45(※1組)

■場所 大槌町保健センター すこやかテラス

■対象 大槌町に住んでいる以下の人

- ①現在、妊娠中の人
- ②概ね1歳までのお子さんを育てる母親とその家族

■内容【午前の部】・ママ同士の交流

・お子さんの体重測定、母乳についての相談

【午後の部】・個別の相談

子育て支援事業のお知らせ

下記の事業所では、未就園児、未就学児、保護者のための様々な子育て支援事業を企画しています。内容や日時などの詳細は、QRコードから情報ページをご覧ください。

- 事業所
 - ・大槌町地域子育て支援センター「かりん」
 - ・つつみ子育て支援センター「てくてく」
 - ・おさなご幼稚園子育て支援事業「カンガルークラブ」
 - ・認定こども園 みどり幼稚園
- 内容
 - ・園庭の開放
 - ・親子参加型企画
 - ・パパ、ママのための企画 など



すくすく赤ちゃん

このコーナーでは、町内の1歳前後の赤ちゃんを紹介しています。



まつむら はると
松村 陽和くん

令和3年5月5日生
ボールが落ちるおもちゃに夢中。
そんなあなたにパパは夢中。
(家族代表者名: 松村大和)



あさだ はくと
浅田 珀翔くん

令和3年5月12日生
(家族代表者名: 浅田 桜)



ささき はれ
佐々木 晴玲くん

令和3年5月16日生
笑顔が素敵なはれくん!
元気に育ってね!
(家族代表者名: 佐々木瑞雄)