

令和2年8月 【第22号】

● 健康で明るい 緑豊かな 西里校区 ●

にしごと広報・健康だより

(発行) 西里校区自治協議会

熊本市北区硯川町 900

TEL・FAX 096-245-3707

編集：西里校区健康づくり委員会

～西里近況報告～

【熊本市震災対処実動訓練】

8月1日(土)、「西里校区防災連絡会」が行われ、避難所運営委員の方々が熊本市震災対処実動訓練に参加されました。訓練の中で、「避難所への参集訓練」・「避難所開設手順の確認」・「備蓄倉庫の物資・資機材点検」が行われ、万が一へ備えた対応を再確認して頂きました。

防災は、一人ひとりの取り組みも大切です。

避難する際に必要な物品の確認を日頃から行いましょう。



【プレミアム商品券「がんばっ券」の発売】

商品券

熊本市北部商工会は新型コロナウイルスによる地域経済の停滞を解消する為、9月1日(火)から植木商工会と共同で会員事業所でのお買い物が20%お得になる「がんばっ券」を発売します。1,000円の商品券が12枚綴りで10,000円。今年12月31日まで利用できます。一人5冊までで限定5000冊、売り切れ次第終了です。平日の午前10時から午後4時まで、鹿子木町の商工会で販売します。お問い合わせは商工会 ☎096-245-0127 まで。

【健康一口メモ】

☆熱中症に気をつけましょう！～令和2年度からの熱中症対策～☆

今年は、これまでと異なる生活環境下で迎えており、熱中症の危険性もまだまだ高くなっています。十分な感染症予防を行いながら、これまで以上に熱中症予防にこころがけましょう！

①暑さを避けましょう！

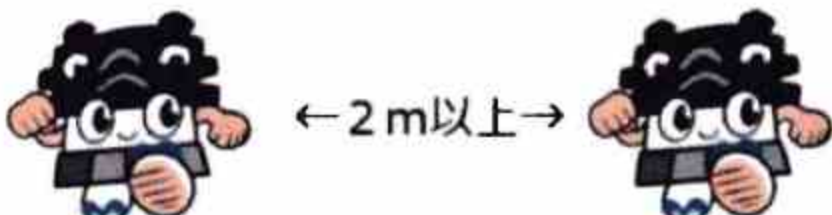
○感染予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう！



② 適宜、マスクをはずしましょう

○気温・湿度の高い中でのマスク着用は熱中症のリスクが高くなります。屋外で人と十分な距離(2メートル以上)確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。また、マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離をとったうえで、適宜マスクをはずして休憩をとりましょう。

人と十分な距離(2m以上)が保てる時にはマスクを外しましょう！



③こまめに水分を補給しましょう

○のどが渇く前に水分補給をしましょう
○食事以外に1日1.2リットルが目安です



④ 日頃から健康管理をしましょう

○日頃から体温測定、健康チェックをしましょう

⑤ 暑さに備えた体づくりをしましょう

○外出自粛のため、運動・外出の機会が減り、身体が暑さに慣れていない方も多いようです。日頃から適度に運動をしましょう。

⑥ 2歳未満の子どもにマスクを使用するのはやめましょう

西里校区社会福祉協議会 地域の協力員 募集のお知らせ

西里校区社会福祉協議会では、今年度より福祉推進委員会を立ち上げました。

これまでのボランティアネットワークに加え、見守り隊・福祉協力隊・賛助会員による推進委員会です。

小学生の登下校の見守りについては、各自治会より推薦され現在進行中ではありますが、高齢化が進む中での高齢者を地域で支え合う、老々所帯等の見守りの体制づくりが課題となっています。

このため、高齢者が安心して生活できるよう、話し相手として世帯を訪問し、安否確認の見守りの他、社会参加への促し等の声掛けなどを実践する友愛訪問員(以下「福祉協力員」)および、いきいきサロン等での体操・歌・特技の披露・マジック等でお手伝いできる福祉協力員を募集します。

次回自治会長会議において、各自治会の民生委員児童委員OB・OGをはじめ元自治会役員等で、「できることを、できるしこ」を合言葉に協力いただける方の推薦をお願いします。



☎096-245-3707 西里コミュニティーセンター
西里校区社会福祉協議会 福祉協力隊 米本 潔

敬老会についてのお知らせ

酷暑の候、皆様にはますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

さて、今年度の敬老会(長寿を祝う会)ですが、皆様ご承知の通りコロナウィルス感染拡大が止まらず、感染防止の為、フードパル熊本や熊本保健科学大学の広い会場が使えなくなり、誠に残念ですが一堂に会しての式典が出来なくなりました。

よって今年度は、各地区にお願いすることとなりました。

皆様におかれましては健康に十分留意され、益々のご長寿を御祈念申し上げます。

西里校区社会福祉協議会
会長 緒方 泰英

全国地域安全運動

10月11日から20日までの10日間の日程で全国一斉に実施されます。西里校区防犯協会でも期間中に校区内一斉パトロールを行うほか、登下校時の見守り活動などを強化します。もっと安心して暮らせる地域社会の実現のための皆様の協力をよろしくお願いいたします。

香典返しの寄付金を頂きました

(年月日) (故人名) (寄付者) (地区)
R2.8.7 阪本 義継様 阪本 美代子様 徳王

西里校区の社会福祉事業に大切にに使わせていただきます。

西里校区社会福祉協議会 会長 緒方 泰英