

入浴時のヒートショックを防止しましょう!

●ヒートショックとは

暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度の変化により、血圧が上下に大きく変動することをきっかけに起こる健康被害のことです。(失神や不整脈により急死に至る危険な状態)

入浴時に多く発生し、室温が10℃以下の寒い脱衣所だと「寒冷刺激」によって血圧が急激に上がります。一度急上昇した血圧が、浴室の温かい湯船につかると血管が拡張して、急激に低下してしまいます。

この急激な血圧上下によって浴槽内で失神して溺れて亡くなるケースは「入浴中急死」の典型例と言えます。

●ヒートショックの危険性が高い人

- 65歳以上
- 肥満気味・高血圧・糖尿病や動脈硬化などの病気を抱えている
- 睡眠時無呼吸症候群など呼吸器に問題がある
- 不整脈がある
- 一番風呂に入ることが多い
- 熱いお風呂に入るのが好き

●入浴時のヒートショックを防ぐポイント

- ① 脱衣所や浴室、トイレへの暖房器具の設置や断熱改修で温度差をなくす
- ② 夕食前・日没前の入浴
- ③ お湯の温度設定は41℃以下
- ④ 家族による見守りや公衆浴場、温泉などを活用し一人での入浴を控える
- ⑤ 湯船には足からゆっくり入る
出る時は急に立ち上がらず、ゆっくりと立ち上がる
- ⑥ 食後1時間以内・飲酒時の入浴を控える

今日からできる対策 ～シャワニを活用したお湯張り～

高い位置に設置したシャワーから浴槽へお湯を張ることによって浴室全体を温めることができます。湯沸かしの最後の5分を熱めのシャワーで給湯しても効果あり。

入浴の前後にはコップ1杯程度の水分補給をしましょう!

味の素 男の料理教室 12月11日(金) 富岡町さくらサロン

- 【メニュー】
- とうもろこしのうま味混ぜご飯
 - 帆立のクリームシチュー
 - 豆腐と水菜のサラダ
 - りんごのシロップ煮カスタードソース



義援金の報告

日本赤十字社福島県支部富岡分区で受付をしていました下記義援金の受付を終了いたしました。皆様の温かいご支援ありがとうございました。

なお、皆様から寄せられた義援金は、日本赤十字社福島県支部を通じて被災地にお送りします。

1. 屋久島町口永良部島新岳災害義援金
(12月25日終了) **15,984円**

2. 平成27年台風第18号等大雨災害義援金
(12月31日終了) **12,125円**

3. 平成27年台風第21号等与那国町災害義援金
(12月31日終了) **1,876円**

富岡町 社協だより 笑へる

135号
2016年1月8日発行
発行
社会福祉法人
富岡町社会福祉協議会

年頭のあいさつ

新年あけましておめでとうございます。

平成28年の年頭にあたり謹んで新春のお慶び申し上げます。

旧年中は富岡町社会福祉協議会に対し格別のご支援とご協力を賜り、衷心より厚く御礼申し上げます。

東日本大震災及び原子力発電所事故から4年10ヶ月が経過しました。町民の皆様には、現在も県内外等の応急仮設住宅や借上げ住宅等での長引く避難生活を強いられており、生活課題や福祉課題も複雑・多様化し、支援を必要としている人のみならず、住民全体を対象とした暮らしの安定を図る支援が必要となっております。

このような状況のなか、当協議会は郡山市やいわき市など4拠点に生活支援相談員34名を配置し、避難生活に関する相談や安否確認、見守り活動を実施し、相談・福祉課題の内容によって専門機関と連携した生活支援や避難先社協と連携をしながら週1回程度、応急仮設住宅単位での喫茶や物づくりなどサロン活動を実施してまいりました。また、復興公営住宅支援では、応急仮設住宅から転居する住民が大部分であり、応急仮設住宅等で構築されたコミュニティを再構築することが求められています。

このようなことをふまえ、当協議会では関係機関や各種団体などの多様な担い手と協働し、サロン活動による仲間づくりやコミュニティづくり、巡回訪問活動の充実など町民の皆様にもっと寄り添いながら支援いたして参ります。

本年も町民の皆様のご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

最後になりましたが、皆様の益々のご健勝とご多幸をお祈り申し上げ、年頭のご挨拶とさせていただきます。

社会福祉法人富岡町社会福祉協議会

会長 宮本 皓一

ちょこっとカフェ in 相馬

12月13日(日)アムウェイハウス相馬「さとばたけ報徳センター」において、餅つき大会やミニ作品展が開催されました。相馬市の皆さんや山梨県からもボランティアの方々が駆けつけて下さり、美味しい餅の他、和太鼓演奏や山梨名物の「ほうとう」も振る舞って頂きました。



今年も陰山建設株式会社様より『門松』を寄贈いただきました。ありがとうございました。



編集後記

いわき支所として新たにスタートしてから1年が経ちました。新規の事業もようやく軌道に乗り、これからもみなさんに満足していただけるような支援を続けて行きたいと思います。よろしくお願い致します。(富沢)

社会福祉法人 富岡町社会福祉協議会

発行 場所 福島県郡山市富田町若宮前32(富田仮設住宅)
おだがいさまセンター内

TEL 024-935-3332 FAX 024-935-3334

ホームページ
<http://odagaisama.info/>
ツイッター
@odagaisama



熊耳応急仮設 リース作り

12月2日(水)三春町の熊耳
応急仮設のサロンで、瀧田勉
さんを講師に「リース作り」が
行われました。

リース完成後に瀧田先生から
ハーブティーをいただき、皆さん
ほっこりしていました。



素敵なリースが完成しました!

クリスマス会(大玉サロン)

12月15日(火)安達太良応急仮設のサロンにて、
クリスマス会を行いました。クリスマスソングを歌っ
たり、プレゼント抽選会などで大盛り上がり! 楽しい
時間となりました。



いわき平交流サロン 健康料理教室「クリスマス会」

12月2日(水)いわき平交流サロンにて、
健康料理教室の「クリスマス会」が
開催されました。クリスマスメニュー
のおいしい料理と、安達太良応急仮設
自治会長の鎌田光利さんによるギターの
演奏で、普段の料理教室とは一味違った
素敵なクリスマス会になりました。



サンタさんからプレゼント



いわき 生活支援相談員コーナー

仮設通信(泉玉露)

12月21日(月)、ほっこりカフェにて皆さんと一緒にハンドベルの演奏を楽しみました。



「ふるさと」を演奏していただきました♪

いきいき元気塾だより

11月のいきいき元気塾は
「リアル野球盤大会」。ホームランが
続出し、大熱戦となりました。



檜枝岐歌舞伎「やるべえや」上映会&交流会を行います

この度、平方部赤十字奉仕団主催のイベントが開催されることとなり
ました。長編ドキュメンタリー・檜枝岐歌舞伎「やるべえや」上映会を行
います。上映会後は、皆さんで楽しめるような内容の交流会を企画して
います。入場無料となっておりますのでどなたも気軽にお越しください。

長編ドキュメンタリー 檜枝岐歌舞伎「やるべえや」上映会

日 時 平成28年1月30日(土) 13:00から

場 所 富岡町役場多目的集会施設
(いわき市平北白土字宮前8番地)

問い合わせ 富岡町社会福祉協議会いわき支所(☎0246-38-3580)



子育て交流会 クリスマス会

おだがいさまセンターで毎月
行われている子育て交流会。クリ
スマス会が12月4日(金)に開催さ
れました。クリスマス会にはサンタ
さんが登場し、一緒にタンバリンや
鈴を鳴らしながら「あわてんぼうの
サンタクロース」を歌って楽しい
ひとときを過ごしました。



ハンドベルの演奏を披露



みんなの畑 vol.6

12月9日(水)下神白団地集会所にて、「みんなの畑」で収穫
したコットンを使ったお人形作りを行いました。ふわふわの
コットンをお洋服や髪に見立てて、可愛いお人形が完成
しました。



いわき支所だより

いわき支所から新たな音楽グループが誕生しました。その名
も「ハンドベルかなで隊!」主にイベントで活動中♪



一音入魂!

今後の予定

1月~2月も楽しいイベントが目白押し! ぜひぜひお気軽に参加ください!



お出かけサロン
ちょこっとカフェ

1月20日(水) 10:00 ~ 12:00 小名浜公民館にて
2月 4 日(木) 10:00 ~ 12:00 広野町老人福祉センターにて
2月 4 日(木) 10:00 ~ 石森自治会館にて(味の素料理教室・申込制)

いきいき元気塾

1月26日(火) 10:00 ~ 14:00 富岡町役場いわき支所内多目的集会施設(申込制)