



# 介護サポーター通信

山陽小野田市社会福祉協議会  
地域福祉係 ☎ 72-1813

令和3年  
第20号



今年の夏はコロナや九州の豪雨災害で大変でしたが、オリンピック・パラリンピックの開催で、世界中のアスリートの頑張る姿に元気をもらいました。サポーター活動については、再開したと思えばまた中止になったりと、まだまだ以前のように活動ができていない現状ですが、皆さんの健康維持のために情報発信ができればと思っております。



## 秋の研修会を開催します！

11月から、社協登録のサロンで介護サポーターの活動ができるようになります！  
施設で活動ができない今、サロンで活動してみませんか。

今回の講座では、サロンについての説明や、サポーターの皆さんにお手伝いしていただきたいことなどをお話したあと、小物作りをしたいと思います。

○サロンについて説明

社協職員



講座：福呼ぶフクロウの小物づくり



講師：光栄ふれあいサロン 代表 田村 みゆき 氏

日時：10月26日（火）  
14：00～

場所：中央福祉センター 2階講堂  
（千代町一丁目2-28）

ちりめんで作ってみよう！

定員：30名（先着順）

持参物：ボンド、はさみ、目打ち（必要な方）

申込：締切10月12日（火）

社協山陽支所

（受付：月～金 8：30～17：15）

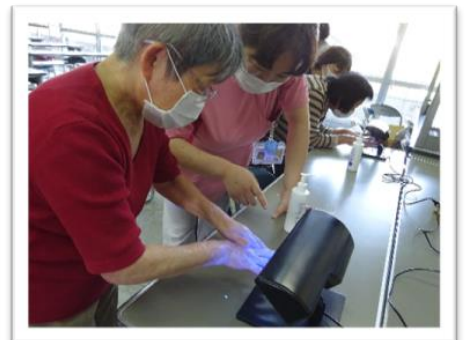
☎72-1813まで



※コロナの感染拡大状況によっては中止になる場合がございます。

# 春の研修会を開催しました！

4月22日（木）中央福祉センターにて  
いきいき介護サポーター春の研修会を開催しました。  
今回は、山口労災病院 感染管理認定看護師の  
村田 裕美 氏を講師にお招きし  
「感染症から自分を守る  
手洗いの大切さ・手洗いの実践」について  
お話していただきました。  
前半では、手洗いについてお話していただき  
後半では、手洗い後に汚れが残っていないか手洗いチェックをしました。  
コロナ禍の今、手洗いの大切さに再度気づけたのではないかと思います。



多数のご参加  
ありがとうございました！

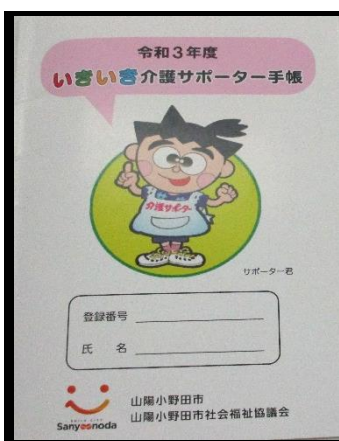
手洗いチェッカーで、汚れが残っていないかチェックしています。

## 繰り越しポイントシールの使い方

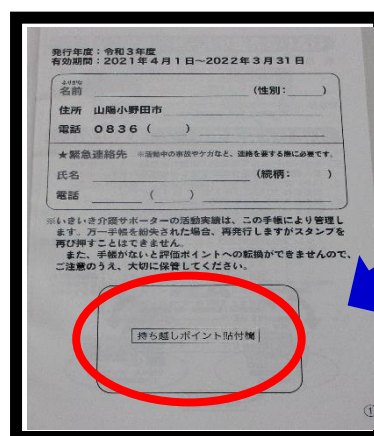
※活動する際は手帳を持っていきましょう。

年度末に手帳を提出し、転換交付金の申請をされ、繰り越しポイントがある方については繰り越しポイントシールをお渡ししています。  
(振込で交付金を受け取られた方については、このサポーター通信に同封しています。)

今年度令和3年度の手帳にシールの貼り付けをお願いいたします！



めくって



No. 12345  
社協 花子 様  
H31繰り越しポイント  
4ポイント

※手帳に貼ってください

↑繰り越しポイントシール

令和3年度のサポーター手帳

最初のページに貼ってください



# 熱中症に気をつけよう！



## 室内における熱中症の原因

### 加齢によるカラダの変化

#### \*体内の水分量の減少

老化による体内の水分量の減少は、汗をかく量の低下をまねき、過剰な熱をカラダから放出しにくくなります。

#### \*暑さを感じにくい

温度に対する感受性が低下するため、暑さを自覚しにくくなります。

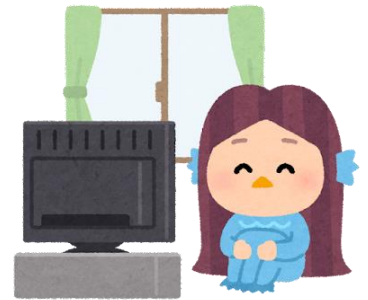
#### \*のどの渇きを感じにくい

「口渴中枢」の機能が低下するため、脱水状態においても、のどの渇きを感じにくくなります。



### 巣ごもりによる暑熱順化不足

外出自粛の影響により、例年に比べ外出を避けたり、屋外での運動機会が減少しています。そのため、夏に向けて汗をかく能力の向上(暑熱順化)ができていない場合があります。



## 熱中症予防の4つのポイント☆

### 暑さを避けましょう

暑い日は、涼しい服装や日傘、帽子の使用を心がけることが大切です。少しでも気分が悪くなったら涼しい場所に移動するようにしましょう。



### 室内環境を整えましょう

エアコンを使用する際には28℃を目安に温度設定してください。



### こまめに水分補給

汗をかき、体温調節をするためにもカラダの水分量の維持は欠かせません。のどが渴いていなくても水分補給を心がけましょう。

#### ◎効率の良い水の飲み方

各回: 150ml

起床時、朝食時、10時頃、昼食時、15時頃、夕食時、入浴時、就寝前



### 日ごろから体調管理

普段から、「栄養バランスの良い食事」「適度な運動」「十分な睡眠」で規則正しい生活を意識し、体調管理に努めましょう。



# ひだまりサロン ～介護者の集い～

市内にお住まいの介護をしている方、  
経験された方、介護について興味のある方  
同士が集うホッとできる憩いのサロンです。

## 問い合わせ先

山陽小野田市社会福祉協議会  
地域福祉課 地域福祉係  
(山陽小野田市大字鴨庄92) 山陽総合福祉センター内

☎ 0836-72-1813

(月曜日～金曜日 8:30～17:15)

9月・10月・11月の  
ひだまりサロンは…

## ◎日程

※9月15日(水)13:30～15:00

10月18日(月)13:30～15:00

11月15日(月)13:30～15:00

被介護者の同伴可・出入り自由

## ◎場所

中央福祉センター(千代町1丁目2-28)

※9月15日(水)は山陽総合福祉センターで  
開催します。(大字鴨庄92)

## 家族介護者交流会

第1回：令和3年10月 6日(水) 山陽総合福祉センター (大字鴨庄92)

第2回：令和3年10月22日(金) 中央福祉センター(千代町1丁目2-28)

対象者：現在、要介護(要支援)の認定を受けている方を在宅で介護されている市内在住の方

時間：10:00～13:00

内容：交流会、介護相談、足つぼもしくはハンドマッサージ、仕出しお弁当(お持ち帰り用)

会費：610円(お茶代・マッサージ料・持ち帰り弁当代 すべて込み)

定員：各会場15名(お申し込みが募集人数を超えた場合には抽選とさせていただきます。)

申込：山陽小野田市社会福祉協議会

地域福祉課 地域福祉係(山陽小野田市大字鴨庄92)

山陽総合福祉センター内

☎ 0836-72-1813 (月曜日～金曜日 8:30～17:15)

申込期限：令和3年9月7日(火)



## ☆お知らせ☆

今号では、「ただいまサポーター募集中」を  
掲載しておりません。新規で活動される方は  
前号をご覧ください。山陽支所 松本まで  
問い合わせください。

お手数おかけしますが、  
よろしくお願いいたします。



## サポーター登録、活動相談・問合せは

山陽小野田市社会福祉協議会  
地域福祉課 地域福祉係

(山陽小野田市大字鴨庄92)

山陽総合福祉センター内

☎ 0836-72-1813

(月曜日～金曜日 8:30～17:15)