

# 川越町 地域包括



# 包括

# 支援センターだより



## 子育て支援センター交流会



生活・介護支援サポーター活動として、今年も子育て中の親子との交流会が開催されました。お天気心配もなく澄んだ青空の中で開催することができました。サポーターさんと未就園児の親子がわた花や風船かずらやおしろい花の種を植えたり、バルーンやシャボン玉などの外遊びで一緒に楽しみました。世代を超えたたくさんの方々との交流会をこれからも行っていきたいと思っております。ご参加いただいた皆様ありがとうございました。

## みずほ寮 春の交流会



65歳以上のお一人暮らしの方を対象とした交流会に川越町にお住まいの3名の方と参加しました。介護予防体操や脳トレパズルを通じて、朝日町からの参加者、みずほ寮に入所されている方々とも交流を楽しみました。美味しい食事いただき、皆さんご満悦。次回は秋の開催を予定しています。ご興味のある方は是非ご参加ください。



★ 子育て支援センターとの交流（つぼめ児童館）

## 川越町地域包括支援センターの新しい仲間を紹介



ひるかわりこ  
蛭川莉子

初めまして！  
今年からお世話になります  
蛭川莉子です。  
地域包括支援センターの保健師として、  
皆様の健やかな生活が今後も  
続きますように  
サポートさせていただきます。  
何卒よろしくお願ひします。  
好きな四字熟語：行雲流水



ふるはしかな  
古橋加奈

地域包括支援センターに  
配属となりました  
社会福祉士の古橋です。  
地域福祉に貢献できるよう、  
ひとつひとつの業務に  
取り組んでまいります。  
よろしくお願ひいたします。



たけだゆか  
武田由佳

初めまして  
5月よりパート事務として  
勤務しております武田です。  
微力ではありますが、  
地域の皆様のために  
働く職員の方々をサポートできれ  
ばと思っております。どうぞよろ  
しくお願ひいたします。

## CONTENTS



■今からはじめるふくし講座■熱中症にご注意を！！■認ニン！教室からお知らせ■包括職員おすすめ本■子育て支援センター交流会■みずほ寮春の交流会■川越町地域包括支援センター職員紹介

今月のクイズ…1日あたりに飲むべき水分の目安は？

発行:川越町地域包括支援センター（豊田一色314）  
TEL：365-9999 FAX：365-2940  
E-mail：kawafuku@ccnetmie.ne.jp  
HP：https://www.kawagoe-shakyo.com/



川越町社会福祉協議会内の地域包括支援センターページへ簡単アクセス

# 今からはじめるふくし講座

地域で支え合うきっかけづくりしませんか？



2026  
生活・介護支援  
サポーター  
&  
福祉協力員  
になれる！

## 今からはじめる ふくし講座

「やってみたい」を「やってみよう」へ  
地域のサロン活動や多世代交流事業等の担い手「生活・介護支援サポーター」、地域の見守りボランティア「福祉協力員」になれるきっかけの場。地域でこれから何か活動をはじめてみたい人を応援します！

日	内容	講師
9/2(水)	サポーターはじめの一步	ふくしと教育の実践研究所 SOLA 主宰 新崎国広氏
10/1(木)	人と、地域と、つながるって面白い！	四日市看護医療大学 准教授 多次淳一郎氏
10/29(木)	川越町の介護保険・障がいサービス	川越町役場福祉課
11/17(火)	個別支援のコツ、教えます！ 地域の一員としてできることを考えよう	東海学院大学 講師 田村禎章氏

時間 10:00~12:00

場所 川越町ボランティア活動拠点施設 ささえあい  
(川越町豊田一色206-1 川越町役場南側)

8/31までにお電話もしくは右のQRコードからお申込みください

川越町社会福祉協議会 ☎059-365-0024



サロン活動



情報共有会議



多世代交流(児童館)



多世代交流(子育て支援センター)

生活スタイルやご都合に合わせて活躍されています。  
性別、年齢は問いません。誰でも申し込みいただけます！

クイズの答え・・・1.2リットル

# 熱中症にご注意を！！

熱中症対策を行い、暑い夏を乗り切りましょう！



## 高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です

部屋の中でも注意が必要です  
**エアコンを上手に使いましょう**

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

- エアコンを上手に使いましょう  
体に直接あたらないように風向きを調整しましょう
- すだれやカーテンを活用し直射日光を避ける
- 換気をして屋外の涼しい空気を入れる
- 窓とドアなど2カ所を開ける
- 温度・暑さ指数を確認する
- 扇風機や換気扇を併用する  
長時間、暑が体に直撃させないように注意しましょう

### さらに 気をつけるべきポイント

熱中症を防ぐために **マスクははずしましょう**  
ウイルス感染対策は忘れずに！

のどが潤いていなくても **こまめに水分補給をしましょう**

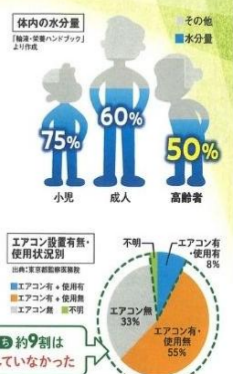
1日あたり **1.2L(1.2リットル)**を目安に

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分補給を
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。

## ！高齢者は特に注意が必要です

- 1 体内の水分が不足しがちです  
高齢者は若年者よりも体内の水分量が少なく、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。
- 2 暑さに対する感覚機能が低下しています  
加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。
- 3 暑さに対する体の調節機能が低下します  
高齢者は体が熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。



### 予防法ができていないかをチェックしましょう

- エアコン・扇風機を上手に使用している
- 部屋の温度を測っている
- 部屋の風通しを良くしている
- 必要に応じてマスクをはずしている
- こまめに水分補給をしている
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい服装をしている  
外出時に帽子
- 涼しい場所・施設を利用する
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している

環境省 熱中症予防情報サイトからの情報をチェック！  
環境省では、暑さ指数(WBGT)の情報提供を行っています。令和3年度より全国展開している熱中症警戒アラートおよび、暑さ指数的メール配信等をご利用ください。【熱中症警戒アラート】は環境省の公式アカウントで確認することができます。



## 認ニ！教室からお知らせ

地域包括支援センターだより第1号、認ニ！教室のチラシでお知らせしておりました認ニ！教室まとめの会が令和9年3月24日(水)10時に変更となりました。

### ！包括職員おすすめ本！



『今日は、お日柄もよく』  
原田マハ著

この本は表紙を見て読んでみたいと思った本です。主人公は結婚式で聞いたスピーチに心を動かされます。そのスピーチをした人との出会いがきっかけでスピーチライターとして成長していく物語です。言葉の持つ力や人とのつながりの大切さを感じられる作品です。作中に出てくる言葉は業務で悩んでいた時にとっても励みになりました。気になった方は一度読んでみてください！