

フロン通信

志木市高齢者あんしん相談センターブロン

令和8年度自立支援教室実施報告

いざというときに頼れる身近な人はいますか？特にひとりぐらしの男性は頼れる人が少ない傾向にあります。そこで「おじさまえがお」と名付けて、「楽しく学んで仲間づくり」を目的に、いままで料理をしたことがない男性でも作れる「電子レンジで簡単！調理」などくらしに役立つ講座を実施しました。

徐々に仲間も増えてきたところで第二弾を10月下旬に企画しています。詳細が決まりましたらお知らせします。

ホームページも参照ください



レンジでチンに失敗なし！



参加者の声

Aさん(男性80歳代)

この歳まで料理経験ゼロ。「火も包丁も使わない」と聞き挑戦してみた。カット済みのオクラや市販のおろし大根を使って、冷やしうどんは簡単に完成した。食べたら結構美味しかった。家でも作って妻に食べさせたら大喜び。から揚げもレンジでチンするだけ。加工済の食材を使えば、男の俺でも簡単に作れる。なんだか急に自信がついたので、これからはもっと作ってみたい。

自転車のルールとマナー



今年も暑い！熱中症に注意しましょう

熱中症とは？

熱中症とは、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。

以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

症状1 めまいや顔のほてり



症状2 筋肉痛や筋肉のけいれん



症状3 体のだるさや吐き気



症状4 汗のかきかたがおかしい



症状5 体温が高い、皮ふの異常



症状6 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない



症状7 水分補給ができない



ここが
重要！

もし熱中症かなと思ったときは



☒ すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう

☒ 涼しい場所へ移動しましょう

☒ 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう

☒ 塩分や水分を補給しましょう

(おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は、むりやり水分を飲ませることはやめましょう)



高齢者あんしん相談センターブロン

(志木市地域包括支援センター)

電話048-486-0003

FAX048-486-4087

Mail anshin-bron@bron.or.jp

介護・福祉・健康・医療など暮らしの相談窓口です

