

福島区地域包括支援センターだより

福島区地域包括支援センターは
住み慣れた地域で最期まで暮らし続けることができるように
支援を行う相談窓口です。



熱中症にご注意ください！！

熱中症とは・・・

『高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態。』のことを言います。熱中症について正しい知識を身につけ、予防するように心がけましょう！

予防のためのポイント

○暑さを避けるようにしましょう！

- ・冷風機やエアコンで温度をこまめに調節
- ・外出時には日傘や帽子を着用
- ・吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



○こまめに水分を補給しましょう！

- ・室内でも、外出時でも喉の渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給

参考文献 厚生労働省 ホームページより

福島区地域包括支援センター

住所：福島区海老江6-2-22

電話番号：6454-6330

月～金曜日：9時～19時

土曜日：9時～17時30分

お電話、来所、お気軽にご相談下さい。

合言葉は
「あれっ？と思ったら包括へ」



あいちゃんから
の
お知らせでした



次月の包括出張相談は…



大阪厚生信用金庫
大淀支店内
(年金支給日)

8月15日木曜日
午前9時30分～11時
30分

鷺洲2-12-10

イオン野田阪神店
2階イオン薬局前
※共催 イオン薬局

7月15日月曜日
8月15日木曜日
9月15日日曜日
午後2時～午後4時

海老江1-1-23

福島区役所1階ロビー
共催：地域自立支援
協議会
(毎月第4金曜日)

7月26日金曜日
8月23日金曜日
9月27日金曜日
午前10時30分～午後
1時

大開1-8-1



がんばれ♪脳トレあいちゃん

下のイラストは鏡に映る『あいちゃん』の姿ですが…
おや?? なにか変だと思いませんか?

わかるかな!?



わかるかな!?

