

みなさまへ

いかがお過ごしでしょうか。5月・6月に引き続き、今月も皆様のもとに情報をお届けします。

今月は、皆様にご応募いただいた「今日のひとこと作品紹介」、「新しい生活様式における熱中症予防行動のポイント」、「てだこチャレンジ手帳紹介」、「湧き水会だより」を同封します。

新型コロナウイルスとともに生活するという時代に、私たちに何かできることはないかということで、情報をお届けしてきましたが、3回シリーズのうち今回で最終回となりました。

では、体も心もおすこやかに過ごしてください。

★★ いつでもご相談下さい ★★

浦添市地域包括支援センターさっとん（浦添市立図書館向かい）

住所：浦添市仲間1丁目2番2号コーポ西原103号

TEL：（098）877-3103

FAX：（098）917-2006



コロナに負けない！ ～今日のひとこと～

前回のおたよりで募集した「今日のひとこと」にご応募ありがとうございました。

応募いただいた作品をご紹介します。



～山原香附子さんの作品～

3密を 犯して叫ぶ 猫の恋
青信号 コロナウイルス 昇天す
目に見えぬ コロナ恐れず あなどらず



山原香附子さんプロフィール

やんばる出身の95歳。

「香附子(こうぶし)」とは漢方薬のこと。「みんなを元気にする存在でありたい」という思いが込められています。

俳句歴40年。今ではたくさんのお弟子さんがいます。

～みきお&けいこさん夫婦の作品～

検査待ち 不安 コロナか? 「加齢です」

新しい生活様式 正面避け うちのワイフに惚れ直す



作品はさっとん入口
に展示しています!



令和2年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

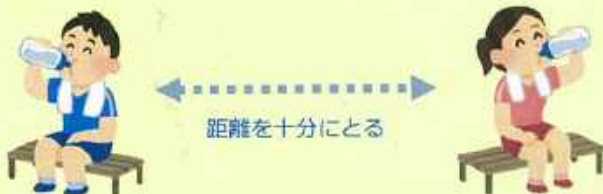
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



新型コロナウイルス感染症に関する情報:

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>



てだこチャレンジ手帳

「てだこチャレンジ手帳」をご存じですか？

この手帳は、浦添市の皆さんが住み慣れた地域でいきいきと元気で暮らし続けるために、ご自身で記録をし、健康状態を確認できる内容となっています。

皆さんも、健康づくりのために活用してみませんか？

てだこチャレンジ手帳

浦添市 介護予防手帳

介護予防教室
などの参加記録

血圧などの
健康状態の記録



きらっと輝く
希望の浦添

いつまでも自分らしく生きいきと

発行日	令和	年	月	日
発行番号	2019-6			
氏名				

緊急時の連絡先や
かかりつけ医の情報を
記録

介護予防の情報も記載
されています(^^)

【お問い合わせ】

浦添市地域包括支援センターさっとん

TEL:098-877-3103





ハイサイ！湧き水会だより

浦添中学校区高齢者支え合い部会「湧き水会」は高齢者の閉じこもり防止、認知症の方やその家族が安心して暮らせる地域づくりを目指しています。

☆ 認知症の人と家族の会 沖縄県
支部代表(公益社団法人)
☆ 浦添市ボランティア連絡協議会
会長

皆さま、左側にあげた団体をご存知ですか？鈴木さんが活動している団体です。



防災講座で講演する鈴木さん

～安心して暮らせる福祉のまちへ～
浦添中学校区地域保健福祉センター
Tel874-3878
浦添市地域包括支援センター
さっとなん Tel877-3103

湧き水会メンバーの一人、今回は鈴木伸章氏を紹介します。

福島県出身、うちな～婿の鈴木さん。地域の自治会長として約10年間様々な取り組みを行いました。自身が災害に遭われた経験を活かし、防災講座を継続開催しています。浦添市でいち早く自主防災組織を立ち上げた経験もあります。

野草に詳しく、防災講座では皆さんと一緒に野草入りジュースを作って炊出し体験も行い「美味しかった」と大好評でした。

現在の夢は浦添中学校区でも認知症カフェが開催出来ればと考えているとの事でした。

さらなる今後の活躍に期待します！