

町田市南第1高齢者支援センター ニュースレター

2020年 6月 & 7月号 偶数月発行

南第1高齢者支援センターに 新しい仲間が増えました！



みずおち いたがき うだか きった やまぎし
水落・板垣・宇高・橘田・山岸 **NEW**

とみだ えんどう ひらきだ
富田・遠藤・開田・坂下 (順不同)

今年度、南第1高齢者支援センターは11名の職員で業務を行ってまいります。6月から入職する新職員については次号改めてご紹介致します。

おしらせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため業務を縮小し、電話による相談対応をさせていただいておりましたが、6月よりご自宅への訪問や来所相談も承ります。訪問・来所のご相談をご希望の場合には事前にご連絡をお願い致します。

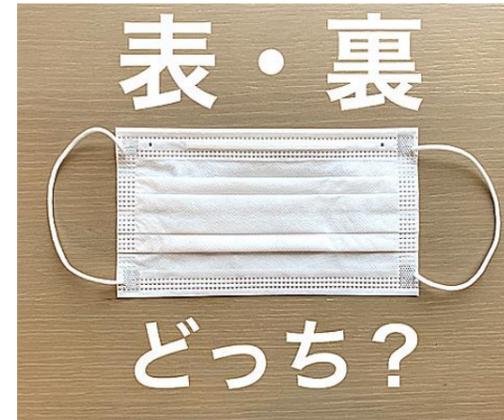
*休止していた小川あんしん相談室は6月1日より再開致します。なお、ながれぼしの利用は当面見合わせです。再開時はまたお知らせ致します。ご不便おかけいたしますが何卒、ご理解ご協力の程、よろしくお願い致します。



新型コロナウイルスに負けない!パート2 正しいマスクのつけ方



緊急事態宣言は解除になったものの、まだまだ予断は許されない状況です。外出にはマスクが必須！正しくマスクを着用し、新型コロナウイルスに罹らないよう予防していきましょう！



正解は・・・

メーカーによって裏表は違う。
○見分けるポイント○

- ① ゴムの取り付け面を確認する。
(ほとんどのマスクが外側に取り付け面がついている。)
- ② プリーツの面を確認する。
(マスクのヒダが下向きになっているのが外側。)



鼻や顎が出ているのは×



正しいマスクのつけ方

- ① マスクをつける前に手洗いを行う。
- ② マスクを鼻の形に合わせ、手で隙間をふさぐ。
- ③ 片手でマスクをおさえながら耳にゴムをかける。
- ④ 顎をつつむようにマスクを下に伸ばし顔にフィットさせる。

使い終わったマスクはゴムの部分を持ち、ビニール袋に入れて捨てましょう。

参考:厚生労働省、経済産業省 資料一部改変

夏のコロナ対策

気温が高い日が続いています。マスクをつけて外出をすると暑さや息苦しさを感ずやすいですが、口の湿度が保たれて、身体が脱水状態になっていることに気づきにくいといわれています。暑さに身体が慣れていないこともあるので熱中症にも気を付けて生活をしていきましょう。

心がけること

必要ならエアコンをつける等
気温に注意しましょう



首や手首を出して熱を放出できる服を身につけましょう。



のどが渴いていなくてもこまめに水分と塩分をとりましょう。

十分な休息をとりましょう。



栄養バランスの良い食事を摂る。

参考:町田市役所ホームページ 一部改変

いつもと違うと感じたら・・・ご相談ください

外出自粛要請や、「三密」(密閉・密集・密接)を防ぐような生活が続く中で、体調を崩してしまう方、筋力低下、物忘れ症状が進んでしまった、などというご相談を承ることが増えています。

身近な方が「いつもと違うな」、「おかしいな」といった、ちょっとした異変にお気づきになられましたら、高齢者支援センターまでご連絡下さい。必要に応じて、ご本人の状況やご希望を伺い、専門的支援をさせて頂くこともあります。

高齢者支援センターでは高齢の方々安全・安心して暮らせる地域づくりを目指しています。相談者及び対象者のプライバシーは守られます。些細な事でもご相談下さい。

気づきのポイント



何日も同じ洗濯物が干したまま新聞や郵便物が溜まっています



ここ数日見ていない気がする



元気がない
痩せた気がする。



髪や服装が乱れている
季節に合わない服装を



同じ話を繰り返す
様子が見られる



家から怒鳴り声や悲鳴が聞こえる
あざやケガをするよう

いつまでも元気でいるために・・・



町田の介護予防・生活支援に関する社会資源
(南町田・鶴間・小川・つくし野・南つくし野)



南第1高齢者支援センター
☎042-796-2789
2020年3月 発行版

外出自粛が続き、運動不足を感じたり、麻雀や歌など集まって楽しみたいな、と考えたりしてはいませんか？

高齢者支援センターでは、左記の冊子を配布し地域の活動団体のご紹介をしております。まだ、活動を休止している団体も多いですが、おうち時間を過ごす中でぜひご検討ください。ご興味がある方は支援センターまでお気軽にお問い合わせください。

コロナ詐欺にご用心



最近、心当たりのないところからマスクが送られてきて、後から高額なお金を請求される事案や、特別定額給付金を装った詐欺が多発しています。市や総務省が、個人情報を読みだしたり、ATM操作や振り込み手数料を求めることは絶対にありません。

怪しいなと思ったら??

消費生活センター相談専用電話(☎ 042-722-0001)
最寄りの警察署または(☎ #9110)にご相談下さい。



みずおち センター長 水落の お天気と健康のつぶやき



10年ほど前に、趣味で気象予報士の資格を取得した水落がつぶやきます。

皆様こんにちは。

今回は「意外と知らない?似ている気象現象・用語の違い」についてです。全部で3題。それぞれ違いがわかるでしょうか?

まずは「霧ともや」

違いは見通せる距離(水平視程)と湿度です。霧は視程1km未満、湿度はほぼ100%に対し、もやは視程1km以上、湿度は100%未満という違いがあります。

続いて「ひょうとあられ」

どちらも氷の塊ですが、一般的にあられは直径が5mm以下、ひょうは5mmを超えるものを言います。

最後にテレビでお馴染みの「夏日、真夏日、猛暑日」です。

夏日は最高気温が25度以上の日、真夏日は最高気温が30度以上の日、猛暑日は最高気温が35度以上の日という違いがあります。

コロナウイルスだけでなく、熱中症にもお気を付けください。



(町田市受託事業)(担当エリア:南町田・鶴間・小川・つくし野・南つくし野)

町田市南第1高齢者支援センター 編集:山岸 開田

住所:町田市南町田 5-16-1 総合福祉ホーム芙蓉園1階

電話:042-796-2789 FAX:042-799-0079

(開所時間月~土 8:30~17:00 日曜祝日、年末年始はお休みです)



総合福祉ホーム芙蓉園のホームページでも地域の皆様向けの情報を発信しております。ぜひご一読下さい。 https://www.townofmachida.jp/

