

9月～10月にかけても注意が必要です!

熱中症 予防のポイント

熱中症は室内や夜間でも多く発生しています



こまめな水分・塩分補給をしましょう

1日あたり

1.2ℓを目安に、補給を

1日の
摂取量
コップ
約6杯分



入浴前後や起床後もまず水分・塩分補給を

※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。



エアコンを上手に使いましょう

適切な室温設定で節電にも配慮し、工夫して使いましょう。

エアコンの使用中也こまめに喚起をしましょう。



高齢者の熱中症予防普及啓発事業を実施しています

昨今の夏の深刻な暑さには、9月～10月にかけても熱中症予防が必要です。町田市では、熱中症予防のポイントを配載した啓発チラシなどを配布する事業を実施しています。

詳しくは町田市ホームページをご確認ください。



▲暑くても「熱中症」予防のポイントを



▲町田市ホームページ



熱中症予防できているかを

チェック!

- ① エアコン・扇風機を上手に使用している。
- ② 部屋の温度を測っている。
- ③ 部屋の風通しを良くしている。
- ④ こまめに水分・塩分を補給している。
- ⑤ シャワーやタオルで体を冷やす。
- ⑥ 暑い時は無理をしない。
- ⑦ 涼しい服装をしている。外出時には日傘、帽子を。
- ⑧ 涼しい場所・施設を利用する。
- ⑨ 緊急時・困った時の連絡先を確認している。

老人クラブで仲間づくり

地域に根付いた活動で交流を深めませんか?



地域の高齢者（60歳以上の方）が、仲間づくりや生きがいづくりを目的として自主的に運営している団体です。

以下のような活動を中心に幅広く活動しています。

- 社会奉仕活動（道路等の清掃、児童登下校の見守り等）
- 生きがい高める活動（囲碁、俳句、手芸等）
- 健康増進のための活動（グラウンドゴルフ、輪投げ等）

近所に老人クラブがあるか、どんな活動をしているのか、見学してみたいなど、市内地域の老人クラブに関するご質問やご相談は、町田市老人クラブ連合会へお問い合わせください。

町田市老人クラブ連合会(わくわくプラザ町田内)

※来所でご相談の場合、電話で予約をお願いします。

TEL/FAX: 042-725-4613

(午前9時半～午後5時 但し土日祝日は休み)

こちらからもご覧になれます(町田市ホームページ)▶▶▶



ゲートボールで健康増進

ゲートボールをプレーしてみませんか?



ゲートボールは、簡単なルールで個人プレーとチームプレーのどちらも楽しめるスポーツです。

町田市では、町田市ゲートボール協会とともに、おおむね60歳以上の方の健康増進及び仲間づくりを目的としてゲートボールの普及啓発を行っており、市主催のゲートボール大会を年3回開催しています。

今年度は残り2大会を以下の日程で開催します。

- 10月8日(木) ゲートボール大会
- 10月29日(木) シルバー親善ゲートボール大会

また、はじめてみたい・ご興味のある方は協会主催の「初心者教室」に参加してみませんか? 次回予定は11月11日、12日の2日間コースです。

お問い合わせは、町田市ゲートボール協会へ

町田市ゲートボール協会(せりがや会館内)

TEL: 042-722-2253

(午後1時～午後4時 但し土日祝日は休み)

こちらからもご覧になれます(町田市ホームページ)▶▶▶



発行 町田市いきいき生活部高齢者支援課

〒194-8520 東京都町田市森野2-2-22
TEL 042-724-2146 FAX 050-3101-6180

この冊子は68,000部作成し、1部当たり100部は10円です。(印刷費を含まず)

U-194-8520 東京都町田市森野2-2-22

