

社会福祉法人 飯能市社会福祉協議会

ふくしの森ステーション

なぐりだより 8月

所在地：飯能市上名栗 3086 番地 (飯能市保健センター名栗分室内)

電話/FAX：042-979-1133

メール：station-naguri@hannosyakyo.or.jp 発行：飯能市社会福祉協議会

[名栗地区の人口]

令和元年 7月1日現在 (前月比)

総人口 1,759人 (-4人)

男性 846人 (-4人)

女性 913人 (±0人)

飯能市社会福祉協議会

検索



第3次 はんのうふくしの森プラン がスタートしました!

第3回

プランの期間：2019年度から2023年度までの5年間

「ふくしの森」の道しるべ (重点目標)

社会福祉協議会の重点取組

社会福祉協議会は、専門性のさらなる向上を図りながら、第3次プランの重点目標達成のため、特に次の3つの取組に力を入れていきます。



- 重点取組1 コミュニティソーシャルワーカー及び
ふくしの森ステーションの充実
- 重点取組2 「ふくしの森サポーター」の創設と
育成
- 重点取組3 情報の発信と共有

コミュニティソーシャルワーカー
をすべての『ふくしの森圏域』に配
置します。



『ふくしの森圏域』とは・・・

- 飯能中央 ○第二区 ○富士見
- 精明 ○双柳 ○加治東 ○加治
- 美杉台 ○南高麗 ○吾野 ○東吾野
- 原市場 ○名栗

上記の、飯能市自治会連合会13支部に合
わせた13圏域を、地域の実情に合わせた
『ふくしの森』を育むための圏域＝『ふくし
の森圏域』と呼びます。

今年も熱中症にかかりやすい季節がやってきました

毎日のちょっとした工夫で 熱中症を予防しましょう！

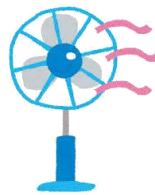


「水分」をこまめに取ろう
のどが渇いていなくても、こまめに水分を取ることが大切です。
外出の際は、飲み物を持ち歩くようにしましょう。

「衣服」を工夫しよう
通気性の良い生地を選ぶ、吸水性、速乾性に優れた下着を身に着けるなどの工夫をするとよいでしょう。



「室内」を涼しくしよう
「この程度の厚さなら大丈夫」と我慢をせず、扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。



「休憩」をこまめに取ろう
活動をするときは、無理をせず、こまめに休憩をとるようにしましょう。



「睡眠」をとろう
ぐっすりと眠ることで疲れを取り、翌日の熱中症を予防しましょう。



「日差し」をよけよう
帽子や日傘で日差しをよけましょう。
また、日陰を選んで歩いたり、日陰で活動したりするようにしましょう。

「ペットボトル症候群」に**注意!!** ～手作りドリンクで熱中症予防～

熱中症の予防には効果のあるスポーツドリンクですが、市販のものは糖分が多いため、飲み続けると『ペットボトル症候群』にかかる危険があります。

手作りのスポーツドリンクで暑い夏を乗り切りましょう！



《ペットボトル症候群とは・・・》

清涼飲料、炭酸飲料、缶コーヒーなど、糖分がたくさん含まれる飲み物を1日に何本も飲むと糖分を取りすぎてしまい、**急性の糖尿病**を起こすことがあり、これが「ペットボトル症候群」と呼ばれています。

簡単！スポーツドリンクの作り方

《材料》

水・・・1リットル
砂糖・・・大さじ4（36グラム）
塩・・・小さじ半分
レモン汁（市販のもので可）・・・大さじ2



《作り方》

材料をペットボトル（もしくは水筒など）に入れ、砂糖、塩が完全に溶けるまでよく振る。



名栗いつどこカレンダー 8月「葉月」

ふくしの森ステーションなぐり TEL/FAX 042-979-1133

メール station-naguri@hannosyakyu.or.jp

日 Sun	月 Mon	火 TUE	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
				1  もいかわらお茶飲み会 午後1時30分～3時 9区自治会館	2  健康相談 午前10時～11時 小物公会堂	3
4	5	6 なぐりの茶の間 午前10時～午後4時 保健センター名栗分室 おおふなと夢商店街支援市 正午～ 保健センター名栗分室	7 むーまわくわく体操 午後2時～3時30分 あすなる会館	8  サロンあすなろ 午後1時30分～3時 あすなる会館	9 	10
 <p>毎月第1火曜日は 支援市の日!!</p>						
11 	12 振替休日	13 	14 	15 	16  楽々びんぴんげんきかや 午後1時30分～3時 あすなる会館	17 
18 	19 毎週、木曜日・金曜日は 健康づくり支援課の職員 が在席しています。	20 なぐりの茶の間 午前10時～午後4時 保健センター名栗分室 むーまわくわく体操 午後2時～3時30分 保健センター名栗分室	21 中央サロン 午後1時30分～3時 保健センター名栗分室	22 	23 	24
25	26	27 なぐりの茶の間 午前10時～午後4時 保健センター名栗分室	28 中組地区お茶飲み会 午後1時～3時 中組集会所 むーまわくわく体操 午後2時～3時30分 あすなる会館	29 	30 	31 