

熱中症の応急処置



【チェック1】

熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・けいれん・手足の運動障害・高体温)

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら・・落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう！

↓ YES

【チェック2】

意識がありますか？

↓ YES

NO

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置をはじめましょう。意識がないのに水を飲ませてはいけません。

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

↓

【チェック3】

水分を自力で摂取できますか？

↓ YES

NO

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

氷のうなどがあれば、首、わきの下、太もものつけ根を集中的に冷やしましょう。



水分・塩分を補給する

↓

【チェック4】

症状がよくなりましたか？

↓ YES

NO

医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知る人が付き添って、発症時の状況を伝えましょう

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

Information お知らせ

台風等非常変災時におけるサロン活動について (お願い)

これから、ゲリラ豪雨や台風等による警報等、サロン事業実施に影響を及ぼす小規模災害が増える季節となります。このような中、利用者及び活動援助員の安全を第一に、別紙のとおり対応いただきますよう、ご協力をお願い申し上げます。



まちなかサロン

8月の行事 (13:00 ▶ 16:00)	
2日(火)	レクリエーション
5日(金)	エコクラフト 籠作り (2回目)
9日(火)	健康体操
19日(金)	歌声サロン
23日(火)	バラのブローチ
26日(金)	歌声サロン

大街道商店街1丁目5-10
◆映画館1階『てくるん』にて開催
都合により内容が変更になることがあります。

松山市ふれあい・いきいきサロン運営事業

2016(平成28)年

ふれあい いきいき サロン通信

7月号

No.122

●編集・発行 / 松山市社会福祉協議会

サロン数：246 サロン
サロン農園数：12 サロン

利用者登録人数：8,050人
(5月末現在)

サロンの坊っちゃん・マドンナを紹介します

今月のマドンナ



河野地区 府中あじさいの会
につた つぎえ
(左) 新田 二恵さん (92歳)
わたなべ かなこ
(右) 渡部 カナ子さん (91歳)

二恵さんとカナ子さんはご近所同士で、普段からお家を行き来する大の仲良しです。サロンへもお二人で誘い合い道中色々なことを話しながら揃って参加されています。クラフトにも果敢にチャレンジされています。

二恵さんは90歳頃まで、家庭菜園で野菜作りに汗を流し、地区内にある神社の婦人会の役員を務めていました。健康の秘訣は、好き嫌いなく食事をいただくことや、庭の草引きをするなど体を動かしていることだそうです。

カナ子さんは家庭菜園で収穫した野菜で食事を作っています。子供さんやご近所の方におすそ分けをされて喜ばれています。又、お墓参りを日課とされています。最近まで自転車で買い物に行かれていたパワーは今も健在です。

【豆知識】山開き (やまびらき)

毎年日程を決めて一般人に登山を許すこと。日本の山は山岳信仰の盛んな所が多く、これらの山は、昔は入峰修行(にゆうぶしゅぎょう)をする山伏や僧たちのみの世界で一般の人は立ち入ることのできない聖なる所とされていた。しかし江戸中期以降、各地に山岳信仰の講(参拝登山に行くために組むグループ)が結成され、山頂に祀(まつ)られている神を拝むための講中登山が行われるようになり、このために日数を決めて山を一般の人に開放した。

松山市社会福祉協議会

□本所 〒790-0808 松山市若草町8番地2 松山市総合福祉センター
Tel: 089-941-3828 / Fax: 089-941-4408

□北条支所 〒799-2436 松山市河野別府937番地1 松山市北条社会福祉センター
Tel: 089-993-1400 / Fax: 089-993-1419

□中島支所 〒791-4501 松山市中島大浦1626番地 松山市役所中島支所2階
Tel: 089-997-1822 / Fax: 089-997-1833

この「ふれあい・いきいきサロン通信」はホームページからもご覧いただけます。 <http://www.matsuyama-wel.jp/>

松山市ふれあい・いきいきサロンは、松山市社会福祉協議会が松山市からの委託を受け、介護予防事業や地域の世代間交流事業として、心身機能の維持・向上を目的に様々な活動を行っています。



サロン紹介

サロン末広（雄郡地区）

5月17日（火）

開催場所	末広分館
住所	末広町 14-7
実施回数	月3回
参加人数	男性11人 女性17人

今日は男性による料理（カレーライス）作りです。普段からされているのか手際よさにびっくり！トッピングの卵も、ゆで卵と生卵の両方が用意されており、どちらがよいかを確認しながら盛り付けされていました。「今日は男性がしてくれるから何もなくていいのよ。こんなにうれしいことはない。」と、女性陣はお喋りタイムを楽しまれました。出来上がった愛情たっぷりの手料理を堪能しながら、先日、雄郡公民館で行われた芸能発表会のDVDを鑑賞しました。「足が悪くて見に行けなかった。」という方のために、今日の開催に間に合うようにDVDを用意しました。



来住にこここサロン（久米地区）

5月25日（水）

開催場所	来住分館
住所	来住町 651-3
実施回数	月2回
参加人数	女性15人

開所当時から手作り感のあるメニューづくりを心掛けています。お世話人さんのチームワークも良く、何でもみんなで一緒に考え行動します。手作りのゲームやレクの企画又、エコに関すること、メイクアップや健康面など女性ならではの勉強会も好評です。今日は「自宅で簡単にできるタオル体操」と題して肩こり・腰痛・頭痛等を和らげる体操を指導して頂きました。タオルを使う事で可動域も広がり体が動きやすくなり普段使われてない部分がピン！と伸びたようで気持ちよかったです。「自分の身体を知ること！」の大切さを改めて感じました。



松原ふれあいサロン（和気地区）

5月25日（水）

開催場所	松原分館
住所	和気町 2丁目 809-2
実施回数	月3回
参加人数	男性2人 女性5人

初めての絵手紙教室を開催しました。最初はなかなか筆が進まなかった方も、絵手紙を習ったことがある方からコツを伝授してもらい、個性的な作品に仕上げていきました。「やったことないから、絵にならん。」と言いながら大胆な構図と色合いでエネルギッシュな絵を描く人、さっと筆を進めて描きあげたけれど、「納得がいかないと。」と同じ題材で描き直す人、寝たきりですごしているお姑さんに送ろうと、ねぎらいの言葉をそえた人など様々ですが、「みんな違って、みんないい」作品に仕上がりました。絵手紙を描くことによって、その人のエピソードを聴ける良い機会にもなりました。



コスモスサロン（栗井地区）

6月20日（月）

開催場所	個人宅
住所	久保 431-2
実施回数	月3回
参加人数	女性8人

今日のレザークラフトは、干支のキーホルダー、財布に続き3度目のチャレンジになります。イエロー・グリーン・ピンクのポーチ型に裁断された革を針と糸を使って縫い合わせていきます。仕上げに色とりどりの花のモチーフを自由に配置し、木槌を使いカシメで留めれば可愛いポーチの完成です！

楕円形のテーブルを囲み、何時もみんなの顔が見える距離感です。「サロンに来て皆と話ができることがなにより楽しい。」「ここでは気兼ねなく好きなことが言える。」「サロンでは色々なことを体験できる。」と、アットホームな雰囲気に心が「ホッと♪」します。

