

福祉何でも相談窓口拡充のお知らせ

CSW

生活の課題を抱えている方や家族に対する支援、地域住民や社会福祉等とつながるお手伝いをするのが「まちの相談員」CSWです。
お困りごとがある方、地域のことを相談したい方は、となられてもひたして相談、CSWにご相談ください。

相談内容

- 子どもに関する相談
ひとり親家庭で生活が難しい
ひきこもりの子がいる
- 高齢者に関する相談
介護サービスを利用している
最近物忘れが気になる
- 暮らしに関する相談
生活費が手元
生活するお金がない
- 地域に関する相談
地域に関心がある方
地域の役にしたい

誰かに相談したい
相談先がどこか知りたい
こんな時はどうしたらいいの

相談員
相談無料

社会福祉法人 富田林市社会福祉協議会

従来の電話・窓口・訪問に加え、令和3年10月よりLINE相談窓口も開設しております。

「生活が苦しい」「ひきこもりの家族がいる」「最近物忘れが気になる」「近所の高齢者が心配」等、どんなことでも構いません。お困りごとがある方、地域のことを相談したい方は、ひとりで悩まず、まずはCSW(まちの相談員)にご連絡ください。

LINE相談は、下記QRコードよりおともだち登録をよろしくお願いします。



LINE



ちょっとおすそわけプロジェクト

CSWは、定期的にフードドライブを開催しています。

フードドライブとはご家庭で眠っている食品や日用品を募り、必要とされている方々へ物品をお届けする取り組みで、フードロスにもつながっています。

昨年実施したフードドライブでは、皆さまのご協力により、たくさんのお米や調味料、その他食料品などが集まりました。誠にありがとうございました。ご寄付頂いた物品は、子ども食堂運営団体や生活困窮者支援団体へお届けし、活用されています。

今後も、皆様のご協力をよろしくお願い致します。



「もったいない」を、「ありがとう」に



みみよりだより

21号

こんにちは!この街支え隊です。

「このまま住み慣れた地域で暮らしたい」との思いが実現できるよう、「この街を支えたい」そんな思いで集まったメンバーが活動しています。日常生活での不安や心配ごとなど、まずはご相談ください。

メンバー紹介

- 《2圏域ほんわかセンター》
丹下・杉野・廣井・堤・枡谷・林田
連絡先:0721-25-8205
- 《在宅介護支援センター》
春の家:古川
連絡先:0721-33-2940
柳生苑:木村
連絡先:0721-34-8616
- 《コミュニティソーシャルワーカー》
総合福祉会館:青谷・内見
連絡先:0721-25-8200

困った時には
お電話を!!

各機関が連携し、
様々な相談を
お受けしています。

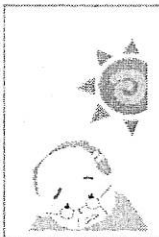


知って得する『みみより』な情報をお届けします。

- ・1面 私たちがこの街支え隊!
- ・2面 熱中症にご注意ください
- ・3面 校区交流会議の取り組み状況/介護予防レシピ
- ・4面 CSW Line 相談窓口/ちょっとおすそわけプロジェクト

熱中症に注意しましょう！

熱中症とは、体内の水分や塩分のバランスが崩れて起こる症状のことです。特に、高齢者は水分を貯えることができる筋肉量が少ないが、排尿量が多いことや体温調節機能が低かったり、暑さやのどの渇きを感じにくいなどの理由で熱中症になりやすいです。さらに暑い昼間だけでなく、比較的涼しい室内や夜間でも発生しており、患者の半数は高齢者と報告されています。



コロナ禍が影響しています。まだまだマスクが外せない状況です。マスクをしていると熱がこもりやすく、のどの渇きを感じにくいです。また、活動的な生活をおくっていないと汗をかく機会が減少して、暑さに対応しにくくなる事で熱中症になる危険性が高まります。




熱中症の症状と対応を知っておきましょう。症状としては「頭痛」「めまい」「吐き気」「大量に汗をかく」「筋肉痛」「こむら返り」「体がとてもだるい」など様々です。まず意識があるか、ないかが一番重要です。意識がある時は、涼しいところへ移動して、氷や冷たいタオルで首元、わき、足の付け根を冷やし、うちわやタオルで仰ぎます。飲めそうであればスポーツドリンクを飲みます。意識がぼーとしている、呼んでも返事がない時は迷わず救急車を呼びましょう。救急車を待つ間、水道水を体にかけて続け、強風をあてるのが良いですが、出来ない状況であれば氷水に浸したタオルを絞らず全身にかけてあおぎ風をおくります。

1～2 時間ごとにコップ 1 杯 (1 日では 1.2L 以上) 汗をかいている時はスポーツ飲料がお勧めです。

熱中症は予防が大切です

高齢者の熱中症予防のポイント

- のどが渇かなくても水分補給
- 部屋の温度をこまめに調る
- エアコンの活用
異常な暑さ(連日35℃を超えるような)が続くときは、積極的にエアコンを使い、室温を28℃以下に保つ。
- 暑さを避ける
暑い日には、不要な外出、屋外での作業を控える。水シャワーや水浴びも体温を下げるのに有効。



皆で考える地域のしあわせ

富田林市では、市内の小中学校区ごとに校区交流会議を開催して、地域住民や福祉活動団体、福祉専門職等のさまざまな主体が参加して、わが町のことについてどうすればもっと暮らしやすい、いい街になるのか話し合いをしています。

住んでいる街を変えていくのは会議に参加するひとり一人の意見です。校区交流会議に参加したい、興味があるという方は、富田林市社会福祉協議会(0721-25-8200)までご連絡ください。



各地域の取り組み状況はこちら ⇒
(校区交流会議通信のページ)

<https://www.city.tondabayashi.lg.jp/soshiki/21/33928.html>

富田林市 校区交流会議



介護予防に役立つレシピ

人参のソテー

- ① 人参の皮をおき、5 mm くらいの輪切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ弱火で 20 分ぐらいこげないように中まで柔らかくなるように焼く。
- ③ 軽く塩コショウする。

弱火でじっくり火をとおす事でとても甘くなります♡

人参に油を使う事でβ-カロテンが40%増えます。

β-カロテンは高血圧の予防・整腸作用・肌の老化・ガンの予防視力の調整等様々な効果があるとされています。

