

ふれあい・いきいき通信

令和2年8月発行 VOL. 64



発行：社会福祉法人渋谷区社会福祉協議会 地域福祉課地域支援係
住所：〒150-8010 渋谷区宇田川町1-1 渋谷区役所2階
電話：03-5457-2200 FAX：03-3476-4904
メール：shien-shibuya-shakyo@tokyo.email.ne.jp

梅雨が明け、いよいよ夏らしくなってきましたね。今年は例年よりも暑くなるそうなので、熱中症には十分に注意して、お過ごしください。のどが渴いていなくても、こまめに水分補給をして、元気に夏を乗り切っていきましょう！



『夏写真プロジェクト』 参加団体募集！

渋谷区社協では、この8月に、夏を感じる写真にメッセージを添えてサロン参加者に送る『夏写真プロジェクト』を行います。

社協職員とともに、サロン活動の一環としてこのプロジェクトに参加してみませんか？

新型コロナウイルス感染症のために、どこにも出かけられない現状の中、参加者の皆さんにさわやかな、涼しげな夏らしい写真を届けに行きましょう！

写真には、サロンの仲間からのメッセージや困ったときの連絡先等を記して、心の交流を図っていただければと思います。

サンプルを同封いたしました。本プロジェクトに参加を希望する団体の方は、担当までご連絡ください。

暑い夏、この『夏写真プロジェクト』でサロンの皆さんが少しでも元気になればと思います。ご参加をお待ちしています！



ボランティアセンターの講座が開催されます☆

8月26日（水）に美竹の丘・しぶやにて、ボランティアセンター主催の講座が開催されます。

チラシを同封しておりますので、詳しくはそちらをご覧ください。



今年の夏の熱中症対策！

今年は、コロナ禍にあってマスクが必須の中迎える、初めての夏です。熱中症対策を実践して、夏を乗り切りましょう！

水分補給のポイント①！ “点滴飲み” を実践しよう。



朝起きたら	外出前に
運動の前後に	帰宅したら
入浴の前後に	就寝前に

水分&ミネラルは、一度にたくさん飲んでも体にうまく吸収されません。点滴のように、少しずつこまめに飲む“点滴飲み”を心がけましょう。

左の表のタイミングを参考にして、コップ一杯程度の量を飲むといいです。1時間ごとに行うのが効果的です。

水分補給のポイント②！ “飲むもの” を考えよう。

日常生活・
適度な運動時

大量に汗を
かいたとき

脱水症状の
とき



日常生活や適度な運動時は、水やミネラル入り麦茶を飲みましょう。ハードな運動などで大量の汗をかいたときはスポーツドリンクを、脱水症状の時は医師に相談の上経口補水液を活用しましょう。

スポーツドリンクや経口補水液は糖分や塩分の摂りすぎになる可能性があるので、場面に合わせて選ぶようにしましょう。

暑さになれる体づくり！ “暑熱順化” を実践しよう。

入浴

適度な運動



意識的に汗をかく習慣をつけましょう。適度に体を動かしたり、入浴をしたりすることを2～3週間ほど続けることで汗腺が鍛えられ、暑さに負けない体を作ることができます。家にいる時間が多くなっていると思いますので、徐々に暑さに順応していきましょう。

事務連絡

【月別実施経費報告書について】

4月～9月分の月別実施経費報告書及び出欠表の提出締め切りは、**10月16日金曜日**です。

10月～3月分の月別実施経費報告書及び出欠表を本日発送の通信に同封しておりますので、ご確認ください。