

こんにちは！コープかながわ福祉事業部の
サポちゃんです！（@^ ^@）//

7月号に節電の話を載せましたが、みなさまのご協力で
使用電力は15%をきって大幅削減されている日もたくさんできて
いるそうです！！一人一人の努力が実を結びましたね！v（^ ^）v

暑い日がまだまだ続きます。テレビでも「熱中症になり搬送された....。」という報道をよく見
かけます。今回は『熱中症』についてお話いたしましょう♪

★気付かないうちに「熱中症」に！！★

室内にいる時も注意が必要です！！

熱中症患者の4割以上は65歳以上の方です。（>_<）
年齢とともに「暑さ」や「のどの渇き」を感じにくくなるということ、また夜トイレにいくの
が大変なため、水分を摂るのを我慢してしまい、水分不足に陥って熱中症になってしまうと
いうことです。高齢者の方は室内で発症し重症化する傾向にありますので、注意し
声をかけあって熱中症を予防しましょう！

★「熱中症」予防方法★

♪外出時は日傘や帽子を着用しましょう。

通気性の良い服を着て、こまめに休憩をとりましょう。

♪適度に扇風機やエアコンを使用しましょう。

無理な節電をしてエアコンを使わないと体調を崩すこともあります。

♪こまめな水分・塩分補給をしましょう。渴いてからでは遅い？！

のどの渇きを感じなくても水分をこまめにとりましょう！飲んですぐには体に浸透しないので
渴いてからのんでいると補給が間に合いません。早め早めの補給が肝心です。

スポーツドリンクは飲みすぎに注意しましょう。塩分・糖分の摂りすぎになることがあります。

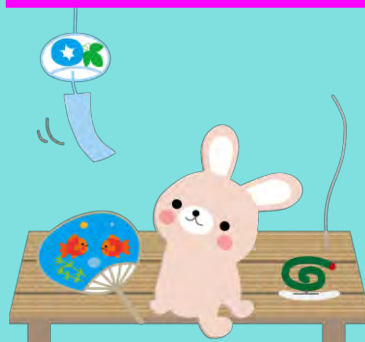
♪日頃の健康管理が大切です！

体調の変化に気をつけ、睡眠を充分にとりましょう。

★熱中症かなと思ったら★

- ① 涼しい場所に移動しましょう。
- ② 衣服をゆるめて、身体を冷やしましょう。
（わきの下、首の後ろ、足の付け根など冷やすと効果的）
- ③ 水分・塩分補給をおこないましょう。

* めまいや気分不快など軽い症状であっ
ても、急に重症になることがあり命にか
かわることもあります。自力で水分が飲
めない、意識がはっきりしない場合は直
ちに救急車を呼びましょう。



コープケアサポートセンター青葉では♪



ダイヤモンドヘッドさんの演奏♪
気分はもうハワイアン♪



8月の壁飾りをみんなで楽しく作成中で～す♪♪
七夕の笹にお願い事を短冊に書いて飾りつけました♪♪

☆ケアサポートセンター青葉のデイサービスでは臨時利用、追加利用も受けています！お気軽にご相談下さい♪（詳しくはホームページの「通所介護」をご覧ください）

コープケアサポートセンター都筑では♪

避難訓練を行い“いざ！”というときのどのように身をまもるか？シュミレーションしました！



本当の自身のときは、笑ってなんていられません（反省）

＊ ＊ プチ・リニューアル ＊ ＊



↑カフェテラス風の日よけが
つき、ベランダでティータイム
ができます♪
広いベランダで歩行訓練も
気持ちよくできます♪



3.11の東日本大震災から5ヵ月が経ちました。

- ① 慌てないことが一番（慌てて行動すると転倒してしまい、怪我をしたら歩行が困難になる）
 - ② 自分の身を守る（特に頭にダメージを負わないようにする）
- ということを考えながら、避難訓練をおこないました。

☆ 今後のケアサポートセンター 都筑での取り組み ♪

9月のプログラム

100円ショップツアー！！

＊日頃の体操でつちかった歩行力で、楽しくショッピングをしましょう♪♪

☆ケアサポートセンター都筑のデイサービスでは「要支援1・2」の認定の方を中心にサービスを行っております。お気軽にご相談下さい♪（詳しくはホームページの「通所介護」をご覧ください）



みんな集まれ~!!!

コープサポートまつり



くらし
まるごと
応援する
ニャン!

組合員さんの生活をサポートする
コープの仲間が集まって初開催します!

住まいのこと、保障のこと、老後のこと、介護のこと、
そしてなかなか聞けない葬祭のこと…コープで安心!

ミニ講座・体験ブース・相談会・キッチン・トイレやエクステリアの展示
をはじめ、お子様にはニャン太郎ヨーヨーつりやおこづかいゲーム、
その他ご来場いただいた全員が参加できるおみくじ抽選会など盛り
だくさん!ご家族、お友達お誘い合わせの上、是非お越しください。

尚、相談会に関しましては
予約制となっていますので、**事前にお申し込みください。**

日時 2011年9月24日(土)

場所 新横浜ユウホール

10:00~16:00

相談会のお申込み・お問い合わせは
コープハウジングまで(総合受付窓口)

☎ 0120-390-554

(9:00~17:30)

共催：ユーコープ事業連合保障事業部
コープかながわ組合員活動部
コープかながわ福祉事業部(ケアサポート)
(株)コープ総合葬祭(ゆきげ)
(株)コープライフサービス(コープハウジング)
協力：TOTO(株) クリナップ(株)
ヤマハリビングテック(株)
リンナイ(株) (株)LIXIL YKK AP(株)



※専用駐車場がありませんので、お越しの際は公共交通機関のご
利用をお勧めします。

★ここをクリックしてチラシを印刷し会場にもってきてね!! おみくじ参加券がついてるよ!!

私たち福祉事業部は『コープサポートまつり』でこんなことをやりま~す♪

☆なんでも相談コーナー!

介護保険・介護・予防などなんでもご相談にのります。お気軽に♪

☆シルバー体験コーナー

いろいろな道具をつかって、高齢者になると「こんな風に感じる・見える」を疑似体験していただきます。

☆福祉用具の展示販売・相談コーナー

車イスやポータブルトイレの展示や「シューズ・つえ・足湯バケツ等」の販売・注文販売やご相談も承ります



ぜひお立ち寄りくださいませ! お待ちしております♪